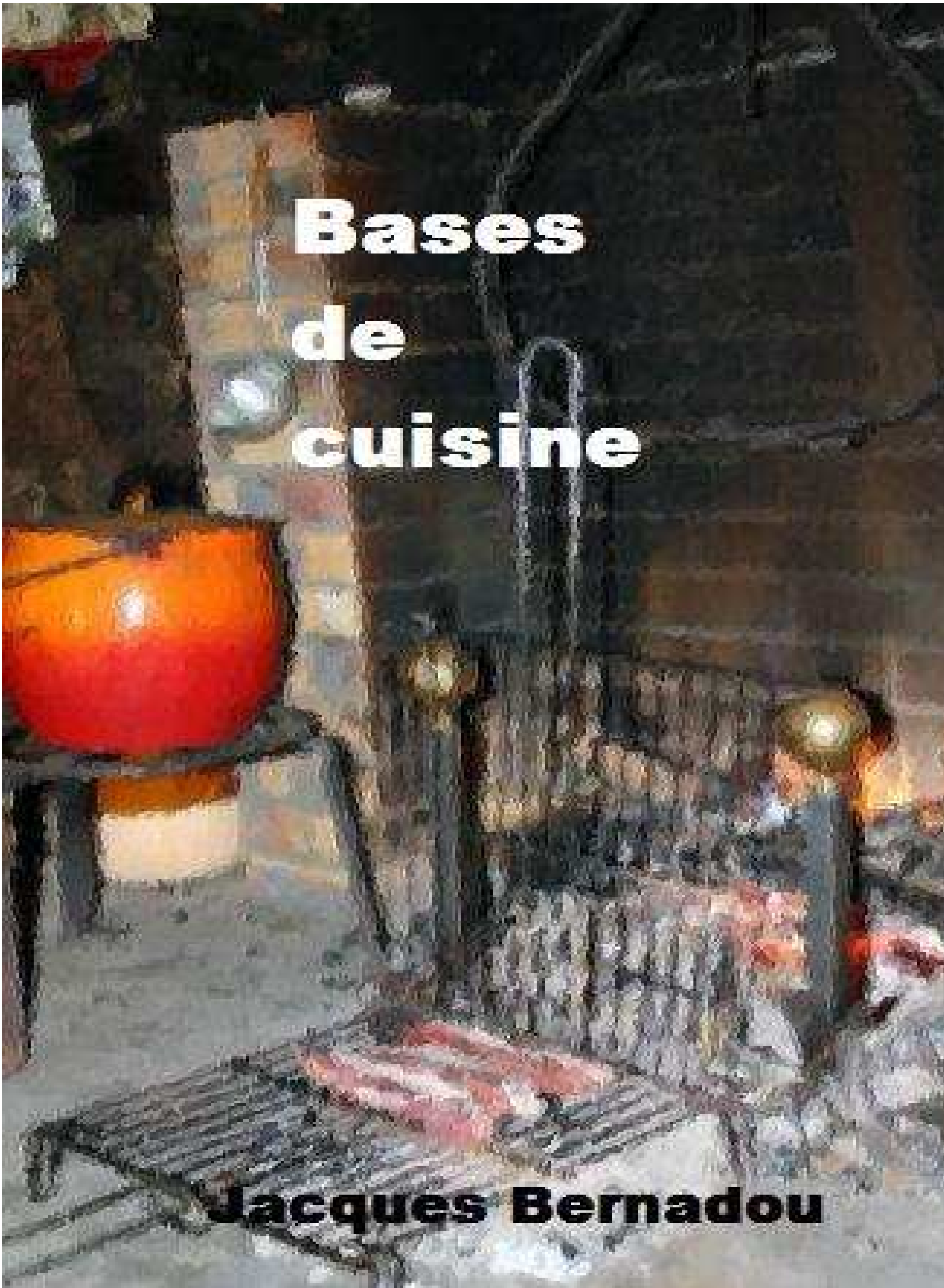
Bases
de
cuisine
Jacques Bernadou

Bases de cuisine

LES SAUCES

Les sauces sont destinées à accompagner les divers aliments. Bien qu'elles semblent très nombreuses, on peut les faire toutes entrer dans quatre catégories : il n'y à donc que quatre manières de procéder, et seuls diffèrent les ingrédients et assaisonnements entrant dans leur composition.

- PREMIERE CATÉGORIE -SAUCES A BASE DE ROUX

LE PRINCIPE DE CUISS0N

Faire un roux, c'est faire cuire une certaine quantité de farine dans son poids de beurre, à feu doux, puis y ajouter une certaine quantité de liquide, qui est absorbé par l'amidon, formant ainsi un empois qui, en cuisine, est appelé « liaison ».

LE MATERIEL ET LES USTENSILES

Très peu de matériel est nécessaire pour ces préparations :

- pour les roux blancs une casserole de bonne qualité à fond épais,
- pour les roux bruns une cocotte en fonte.

Pour les deux, une cuiller de bois à bout large et non pointu, munie d'un manche assez long pour ne pas se b1esser, une source de chaleur pouvant être alternativement très douce ou très vive.

LA TECHNIQUE

Cc sont des préparations assez rapidement faites, mais qui demandent beaucoup de soin et d'attention pour obtenir un résultat parfait : transformation d'une partie de l'amidon en dextrine qui donne une saveur agréable à la sauce sans aucun changement de couleur pour le roux blanc.

1. SAUCES A BASE DE ROUX BLANC (le type en est la sauce blanche)

LA RECETTE GÉNÉRALE

1 - Préparer une matière grasse et de la farine en quantités égales, en général 40g de matière grasse et 40g de farine pour 6 personnes. Préparer également le liquide qui, selon la recette choisie, servira à faire la sauce : eau, lait, vin, court bouillon, etc., en moyenne 1/2 litre pour 6 personnes.

2 - Mettre la matière grasse dans la casserole, poser celle-ci sur feu doux, laisser fondre la matière grasse, mais ne pas la laisser chauffer. Ajouter la farine et, hors du feu, délayer avec soin pour former une., crème lisse absolument sans grumeaux. Remettre la casserole sur le feu et continuer à tourner en passant bien la cuiller dans l'angle formé par la réunion du fond et le bord de l'ustensile. Laisser cuire jusqu'à ce que l'ensemble soit devenu mousseux.

A ce moment, on peut choisir entre deux manières de procéder :

ou verser d'un seul coup les deux tiers du liquide nécessaire à 1a sauce, ce liquide étant froid : la cuisson est brusquement arrêtée et l'ensemble étant refroidi, l'empois ne se forme pas tout de suite : il faut attendre que la sauce chauffe et bouille. Remettre la casserole sur le feu, assez vif cette fois, et continuer à tourner jusqu'à ce que la sauce épaississe et bouille, lorsqu'elle bout, ajouter peu à peu le reste du liquide jusqu'à ce qu'on ait obtenu l'épaisseur exacte désirée.

Saler et poivrer.

ou Faire chauffer le liquide et, en tournant sans arrêt la sauce, le verser par petite quantité à la fois en mélangeant bien, pour former l'empois au fur et à mesure que l'on verse le liquide, qui, chaud, est absorbé par l'amidon, qui gonfle immédiatement . Ajouter du liquide jusqu'à ce qu'on ait obtenu la consistance désirée.

3 - Laisser bouillir une minute, retirer du feu, goûter la sauce, rectifier l'assaisonnement et ajouter tous les ingrédients nécessaires pour compléter la recette choisie : crème, gruyère, jaune d'oeuf, champignons, etc.

ATTENTION !

- Lorsque la matière grasse et la farine cuisent ensemble, il n'y a pas de changement de volume de la sauce.
- Pour que la sauce soit savoureuse, il ne faut ajouter le liquide que lorsque le mélange beurre farine est bien mousseux, ce qui indique qu'une partie de l'amidon s'est transformée en dextrine.
- Ne vous contentez pas de promener votre cuiller sur une partie du fond de la casserole, elle doit passer partout. Si vous ne tournez pas bien votre sauce, vous ferez des grumeaux.
- Pensez toujours que dès que vous ajoutez du liquide chaud, l'empois se forme... et les

grumeaux aussi, si vous ne tournez pas très vivement votre sauce.

- Vous n'êtes sûr de l'épaisseur de votre sauce que lorsqu'elle bout.
- Si vous laissez attendre la sauce avant de la servir, il se forme une pellicule à la surface. Pour éviter des grumeaux, enlevez cette peau avec la cuiller de bois avant de verser la sauce dans la saucière ou sur les aliments : ne la mélangez pas à la sauce.

SAUCES OBTENUES A PARTIR DU ROUX BLANC
(Déclinaison des principales)

Mouillement	**Sauce principale (sauce mère)**	**Sauces dérivées**
avec eau	colle	
avec bouillon ou fumet	**sauce blanche**	
	Veloutée mais assez fade elle est une bonne base à compléter avec mélange en fin de cuisson hors du feu avec les éléments suivants :	
	un œuf	**sauce allemande**
	un œuf et un demi citron	**sauce poulette**
	crème	**sauce normande**
	crème et oeuf	**sauce suprême**
	crème, œuf et citron	**sauce blanquette**
		ces veloutés se prêtent à différentes adjonctions : curry (au goût) sauce curry câpres : sauce aux câpres moutarde : sauce moutarde
avec du lait	**sauce béchamel**	
	Très crémeuse et utilisée souvent avec des copeaux de muscade, avec des variantes possibles :	
	plus 50gr de gruyère râpé	**sauce Mornay** (gratins)
	plus oignons à l'étuvée (1/2 volume)	**sauce soubise**
	plus curry (au goût)	**béchamel au curry**
	plus purée de tomate (2 cuillères)	**sauce aurore**

---

en usage domestique les roux blancs sont souvent remplacés par une sauce de déglaçage

II. SAUCES A BASE DE ROUX BRUN (le type en est la sauce madère)

LA RECETTE GÉNÉRALE

Pour débuter, procéder exactement comme pour une sauce à base de roux blanc. Suivre cette recette jusqu'à la fin du paragraphe 2. Lorsque le mélange de farine et de matière grasse est bien mousseux, régler le feu de manière à obtenir une cuisson assez lente. Continuer à tourner le mélange en observant bien ce qui se passe, car il ne va pas tarder à changer de couleur et il faudra ajouter le liquide, chaud ou froid, peu à peu ou tout à la fois, comme pour le roux blanc, au moment exact où la couleur du roux est celle que l'on désire. Terminer la sauce exactement comme celle à base de roux blanc en ajoutant les ingrédients indiqués par la recette choisie.

DIFFERENTES SAUCES OBTENUES A PARTIR DU ROUX BRUN

Lorsque le roux est de la couleur d'un sablé peu cuit, il est appelé, **roux blond**.

On l'utilise pour :	croûte aux champi ragoût de veau

Lorsque le roux est de teinte acajou clair, il est appelé **roux brun** et donne les sauces suivantes ;

Sauce madère : vin blanc, champignons, oignons, madère.
Sauce piquante : oignons, vinaigre, bouillon de viande.
Sauce Robert : sauce piquante à laquelle on ajoute tomate concentrée et moutarde.
Sauce moutarde : sauce piquante à laquelle on ajoute de la moutarde.

SAUCES OBTENUES A PARTIR DU ROUX BLOND
OU BRUN (Déclinaisons principales)

Mouillement	Sauce principale	Dérivées
avec bouillon	**sauce brune** souvent améliorée par : madère porto réduction d'herbes aromatiques (dans vinaigre ou vin blanc jusqu'à évaporation aux ¾)	sauce madère sauce porto sauce piquantes (voir liste)
Vin blanc (pour viande blanche)	**sauce brune au vin blanc** plus purée d'oignons plus purée de tomates	sauce Soubise sauce chasseur
Vin rouge (pour viande rouge)	**sauces au vin rouge** (daubes)	
Marinade (pour gibier)	**sauce poivrade** Utiliser de la marinade cuite avec les parures du gibier, corriger l'acidité par une cuillère de gelée de groseille, liaison au sang si possible (hors du feu)	

LISTE DES SAUCES PIQUANTES

Sauce piquante : sauce brune additionnée de réduction d'échalotes dans du vinaigre,
Sauce charcutière : sauce brune avec réduction d'oignons dans du beurre et garnies de fines herbes, cornichons, câpres.
Sauce Robert : sauce brune avec réduction d'oignons et assaisonnée de moutarde, d'un demi jus de citron et de fines
herbes.
Sauce diable : sauce brune tomatée avec réduction d'échalotes dans du vinaigre, assaisonnée de poivre de Cayenne.
Sauce américaine : sauce brune contenant de l'ail pilé (pas d'oignons) à compléter au dernier moment de poivre,
Poivre de Cayenne, paprika et crème fraîche. Ajouter à une nourriture flambée au cognac.

LISTE DE QUELQUES SAUCES BLANCHES GASTRONOMIQUES

Sauce Cardinal :
béchamel complétée d'une cuillerée de pâte d'anchois, d'une cuillerée de corail de homard (vendu en bocal) et de crème.

Sauce Chantilly :
sauce suprême enrichie de crème fouettée.
Sauce

Ivoire :
sauce suprême á la glace de viande blonde.

Sauce Nantua :
béchamel additionnée d'une cuillerée de beurre d'écrevisse (on en trouve de tout prêt chez les poissonniers)

Sauce Villeroy :
sauce allemande faite avec une cuisson de champignons.

LISTE DE QUELQUES SAUCES BRUNES GASTRONOMIQUES

Sauce bordelaise :
sauce brune á l'échalote garnie de moëlle de boeuf, de glace de viande, de jus de citron.

Sauce bourguignonne :
sauce brune au vin de Bourgogne aromatisée de quatre épices, muscade, clou de girofle et ail avec un soupçon de piment de Cayenne.

Sauce Chateaubriand :
sauce brune á l'estragon aromatisée au jus de citron.

Sauce financière :
sauce madère á l'essence de truffe qui peut être complétée par une garniture financière faite d' olives dénoyautées , de petites quenelles de veau, volaille ou gibier, de cervelle ou de ris de veau; de rognons et crêtes de coq, de pelures de truffe.

Sauce lyonnaise :
sauce brune á l'oignon cuit dans un vin blanc et vinaigre.

Sauce Périgueux :
sauce brune á l'échalote enrichie de madère et de truffes hachées.

Sauce périgourdine :
sauce brune enrichie de purée de foie gras et garnie de truffes en dés. Sauce

Sauce rouennaise :
sauce bordelaise enrichie de foie de canard.

DEUXIÈME CATÉGORIE - SAUCES ÉMULSIONNÉES

(le type en est la sauce mayonnaise)

LE PRINCIPE DE PRÉPARATION

Le corps émulsionné est un corps gras (huile pour les mayonnaises froides; beurre pour les mayonnaises chaudes) qu'un battage énergique fait passer à l'état de gouttelettes. L'agent émulsionnant qui permet de maintenir les gouttelettes en suspension est le jaune d'oeuf. Ce dernier peut être éventuellement remplacé par la moutarde, double crème fraîche ou lait condensé non sucré (fausses mayonnaises).

Faire une émulsion, c'est diviser une matière grasse, en l'agitant violemment avec un autre corps, en une infinité de gouttelettes minuscules invisibles à l'oeil nu, et séparées les unes des autres par cet autre corps. L'émulsion est dite « stable » quand elle se maintient lorsqu'on a fini d'agiter : une sauce mayonnaise réussie est une émulsion stable.

LE MATÉRIEL ET LES USTENSILES

Un cul de poule, un grand bol, un petit saladier ou une terrine à fond rond et non à fond plat. Pour battre la sauce, choisir, selon ses goûts, une cuiller de bois, un fouet ou un batteur à oeuf. Il existe des appareils spéciaux pour la mayonnaise :

a. - En matière plastique, portant des saillies à l'intérieur et que l'on agite vigoureusement ;

b. - Des batteurs insérés dans un couvercle, que l'on pose sur un récipient de verre, évitant ainsi toute projection de graisse alentour;

c. - Des appareils à moteur électrique dits: « mixers ».

LA TECHNIQUE

Ce sont des préparations qui, pour être rapidement menées, demandent de l'organisation et de la méthode : préparation au moins deux heures d'avance de tout le matériel et de tous, les ingrédients afin que leur température soit la même.

LA RECETTE GÉNÉRALE

1 - Casser l'oeuf en séparant le blanc du jaune, verser le jaune dans le bol ou la terrine où l'on doit faire la sauce, ajouter la moitié du vinaigre.

2 - Mélanger, avec le fouet ou la cuiller, l'oeuf et le vinaigre sans précipitation, pour éviter la fatigue, mais vigoureusement.

3 - Ajouter une demi cuillerée d'huile et continuer à tourner régulièrement et vigoureusement : la sauce doit battre et claquer sur elle-même.

4 - Lorsque toute l'huile est absorbée (environ une minute), en ajouter encore la même quantité et tourner de la même façon. La sauce doit commencer à épaissir.

5 - A ce moment, verser l'huile en filet fin et régulier en continuant à tourner vigoureusement ; on doit entendre la sauce claquer.

6 - Lorsque toute l'huile est absorbée et que la sauce est épaisse, dans un petit récipient délayer le sel et un peu de vinaigre et les ajouter à la sauce. Mé1anger, puis ajouter la sauce et rectifier l'assaisonnement si c'est nécessaire.. La sauce est terminée.

ATTENTION !

- N'oubliez pas de tout préparer d'avance.

- Sachez qu'un jaune d'oeuf ne peut émulsionner plus d'un quart de litre d'huile (sauf dans certaines conditions) sous peine de voir tourner la sauce : restez plutôt un peu au-dessous de cette quantité.

- N'utilisez pas d'huile figée (qui n'est plus liquide) : ne croyez pas bien faire en mettant votre bol dans de la g1ace sous prétexte de tenir la sauce au frais.

- Lorsque la sauce est terminée, si vous devez la faire attendre, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe d'eau réellement bouillante : cela stabilise l'émulsion en cuisant légèrement le jaune d'oeuf. Mais ne la mettez pas dans le réfrigérateur, où l'huile figerait.

- Si votre sauce est ratée, vous pouvez essayer de la « rattraper » de deux façons :

a) Mettre dans un bol une cuillerée d'eau bouillante et y verser la sauce manquée cuillerée par cuillerée en tournant vigoureusement ;

b) Mettre dans un bol un autre jaune d'oeuf et y verser la sauce peu à peu, comme ci-dessus.

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES

Sauce mayonnaise (préparation : 15 minutes) :

œuf :		1 jaune
huile :		1/4 de litre
vinaigre	:	1/2 cuillerée à soupe
sel fin	:	1 pincée

Procéder en suivant exactement la recette générale

Si on incorpore au début des éléments compacts (herbes), ajouter un jaune dur écrasé. On termine par une cuillerée à café de vinaigre ou de jus de citron qui allège la saveur parfois trop onctueuse.

SAUCE DERIVEES

Sauce verte :
Addition au départ d'une poignée de fines herbes hachées (persil, cerfeuil, ciboulette, estragon).

Sauce rémoulade :
mayonnaise dans laquelle l'oeuf cru a été remplacé par un jaune d'oeuf dur. Garnir de cornichons, câpres, fines herbes et d'une cuillère à café de purée d'anchois.

Sauce tartare :
mayonnaise dans laquelle l'oeuf cru a été remplacé par de la moutarde. Garnir de câpres et cornichons.

Sauce gribiche :
mayonnaise faite aux jaunes d'oeufs cuits durs à laquelle s'ajoutent cornichons, câpres, fines herbes et les blancs des œufs concassés.

Aïoli :
6 gousses d'ail pilées au départ.

On peut encore changer le goût et la couleur de la mayonnaise par adjonction de paprika, ketchup ou curry.

Les sauces rémoulade, tartare, gribiche sont instables, elles doivent être faites au dernier moment. Les mayonnaises froides conviennent aux aliments froids, viandes, poissons, légumes.

- TROISIÈME CATÉGORIE -SAUCES AUX PURÉES DE LÉGUMES

(Le type en est la sauce tomate)

LE PRINCIPE DE CUISSON

La sauce tomate véritable n'est pas une sauce blanche à laquelle on ajoute un peu de purée de tomates concentrée. C'est une purée de tomates cuites avec des assaisonnements et légèrement liée en fin de préparation.

LE MATERIEL

Deux casseroles, un moulin légumes, une cuiller de bois

LA RECETTE GENERALE

1 - Laver les tomates, les couper en quatre, les mettre dans une casserole avec l'oignon coupé en rondelles, l'ail et le bouquet garni, le se1.

2 - Mettre la casserole couverte sur feu vif et laisser cuire 10 mn env.

3 - Retirer le bouquet garni, égoutter l'eau rendue par les tomates, puis écraser celles-ci dans le moulin légumes.

4 -- Mélanger avec une fourchette le beurre et la farine, les mettre dans la purée de tomates. Poser la casserole sur le feu et tourner la sauce jusqu'à ébullition. Laisser bouillir 2 à 3mn avant de servir.

APPLICATION DE LA RECETTE GÉNERALE POUR 6 PERSONNES

Sauce tomate :

Préparation : 10 minutes; cuisson : 20 minutes.
tomates 1kg;
oignons : 2 petits;
ail: 1 gousse;
bouquet garni : 1 moyen,
sel : 1 cuillerée á café:
beurre : 20 g:
farine : 1 cuillerée á café
Suivre de point en point la recette générale.

C'est une hérésie de faire une sauce tomate à partir d'un roux, ce fruit suffisamment épaissi apportant par lui-même la liaison.

Conservation: pour une faible durée, recouvrir d'une couche d'huile. Pour une longue durée, faire stériliser la purée de tomate en bocaux de petite taille.

SAUCES DERIVES

Sauce tomate à la méridionale :
Blondir un oignon dans deux cuillerées d'huile d'olive puis mettre de l'ail (selon goût). Saler, poivrer, ajouter aromates (au goût) : persil, estragon, basilic. Ajouter purée ou concentré. Cuire jusqu'à consistance voulue (I0 mn environ). Sucrer si la sauce est trop acide.

Velouté de tomate :
Lier la purée de tomate épaissie et aromatisée avec un beurre manié ou une cuillerée de crème fraîche.

A l'italienne (convient aux pâtes) :
Ajouter à la sauce méridionale du veau haché revenu avec de l'oignon (et fragments de jambon). Diluer le concentré avec un demi - verre d'eau et de vin blanc.

Très utilisées dans le Midi la sauce tomate convient à la plupart des viandes, aux oeufs aux poissons au riz et aux pâtes.

- QUATRIÈME CATÉGORIE -SAUCES AU BEURRE

LE PRINCIPE DE CUISSON

Elles se composent essentiellement de beurre fondu, auquel on ajoute différents assaisonnements.

LE MATERIEL

Une simple petite casserole

LA RECETTE GÉNÉRALE

Mettre le beurre dans une casserole, la poser sur feu très doux, ou la mettre au bain-marie. Lorsque le beurre est fondu, y ajouter les assaisonnements, sans oublier le sel. Suivant la recette, servir cette sauce dans une saucière chaude ou la verser sur les aliments.

ATTENTION !

Si vous posez directement la casserole sur le feu, faites très attention à ne pas laisser du tout bouillir la sauce.

APPLICATION DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES

Sauce maître d'hôtel

Préparation : 6 à 8 minutes; cuisson : 2 minutes.
beurre . 60 à 80 g;
citron ou vinaigre : 2 cuillerées à café ;
persil haché: 1cuillerée à soupe;
sel fin: 1 pincée
Suivre scrupuleusement la recette générale.

SAUCES ÉMULSIONNÉES AU BEURRE Mayonnaises chaudes

Comme pour les mayonnaises froides, l'émulsionnant est l'oeuf. Pour les mayonnaises chaudes, le corps gras est le beurre. On fait prendre consistance au bain-marie à eau frémissante, car ces sauces sont délicates d'exécution et tournent facilement quand il y a excès de chaleur.

Points à retenir

1. Utiliser des produits surfins.
2. Mettre le sel tout au début.
3. Ces sauces étant pâles, utiliser du poivre blanc.
4. Il est déconseillé d'utiliser une casserole en aluminium qui fait noircir la sauce.
5. L'émulsion se fait avec une spatule en bois.

SAUCES PRINCIPALES

Sauce hollandaise :

1. Délayer 2 jaunes d'oeuf.
2. Mettre du jus de citron ou à défaut du vinaigre (selon goût).
3. Ajouter 150 g de beurre coupé en morceaux

que l'on incorpore en 2 ou 3 fois. Avec asperges
et poissons.

Sauce béarnaise :

même procédé que pour la sauce hollandaise, mais en débutant par une réduction d'estragon, de fines herbes et d'échalotes (50 g au total) dans du vinaigre (un verre et demi), Arrêter la réduction dès qu'il reste dans la casserole environ deux cuillères de liquide passer et laisser refroidir, puis ajouter aux jaunes d'oeuf délayés. Continuer alors comme ci-dessus.

Avec viandes saignantes.

SAUCES DERIVEES

Sauce mousseline :
2 parties de hollandaise plus 1 partie de crème fouettée.

Beurre blanc :
une béarnaise ratée, faite sans oeuf ni estragon est à l'origine du beurre blanc. Réduction d'échalotes au vinaigre et vin blanc en quantités égales. Incorporer le beurre demi-sel au bain-marie en petits morceaux.

Sauce Choron :
béarnaise tomatée.

Les mayonnaises chaudes sont des sauces de confection délicate et de goût très fin. Elles sont à réserver aux mets de luxe : grillades, poissons savoureux, asperges.

Ces sauces sont très délicates. à réussir : elles demandent chaque fois beaucoup d'attention, elles ne peuvent attendre et elles sont d'un prix très élevé. .Aussi ne les fait-on pas couramment.

En résumé et très schématiquement, servir	
Les beurres d'assaisonnement avec	**les aliments secs (rôtis et bouillis)**
les vinaigrettes et mayonnaises froides avec .	**.. , les aliments froids**
les sauces blanches et la sauce tomate avec ..	**les viandes blanches, poissons, légumes**
les sauces brunes avec	**les viandes rouges**
La sauce madère, sauce brune de saveur douce, peut théoriquement remplacer les sauces blanches et les sauces brunes. On la réserve aux aliments délicats : volailles, abats.	

LA CUISSON A L'EAU LA CUISSON A LA VAPEUR

LE PRINCIPE DE CUISSON

Cuire un aliment à l'eau, c'est modifier son état physique et sa composition chimique en le plongeant pour un temps plus ou moins long dans de l'eau portée à la température d'ébullition (100°). Le même résultat est obtenu en exposant l'aliment à l'action continue de. La vapeur.

LE MATÉRIEL

La cuisson à l'eau demande de grands récipients, afin que les aliments puissent baigner largement. On utilise des fait-tout émaillés ou en aluminium, munis d'un. couvercle s'adaptant bien. Les. fait-tout bas et larges sont d'un maniement plus facile que les fait-tout hauts et étroits, mais l'évaporation est plus grande. Pour le poisson, il est nécessaire d'avoir une poissonnière dont le double fond, muni aux extrémités de deux anses, permet d'égoutter le poisson sans le briser.

La cuisson à la vapeur demande un appareil spécial, constitué par deux marmites superposées. Le fond du récipient supérieur dans lequel on met les aliments est percé de trous; la récipient inférieur contient l'eau qui, en bouillant, dégage de. la vapeur.

A défaut de marmite spéciale, on peut placer une passoire au-dessus d'une casserole d'eau. bouillante. Il existe aussi une sorte de petit plateau perforé aux bords découpés et mobiles qui peut être introduit dans plusieurs grandeurs de casserole.

LA TECHNIQUE

La cuisson à l'eau permet d'obtenir quatre résultats différents :

1 - On veut obtenir un bon bouillon aux dépens de l'aliment qui, au cours de la cuisson, lui abandonnera son parfum et ses substances solubles : on met l'aliment dans l'eau froide et on élève la température très doucement iusqu'à l'ébullition. On augmente le contact entre l'eau et l'aliment en divisant ce dernier en petits morceaux.

2 - On veut obtenir un aliment qui ait gardé le maximum de saveur : on le met alors dans de l'eau bouillante ; il y a coagulation brutale de la surface qui, dans une certaine proportion, empêchera les produits sapides de se dissoudre dans l'eau.

3 --. On veut obtenir un aliment parfumé : on fait cuire au préalable dans l'eau de cuisson des aromates et des épices (court-bouillon).

4 - On veut obtenir un aliment qui n'ait eu aucun échange avec le milieu de cuisson : on le fait cuire alors à la vapeur.

Quel que soit le procédé employé, l'eau doit toujours être salée à point, soit 8 à 10 g par litre d'eau. Pour la cuisson à la vapeur, on sale légèrement les aliments eux mêmes.

QUE FAIT-ON CUIRE A L'EAU ?

La viande : boeuf, veau, mouton, porc. Il faut choisir uniquement des morceaux de 2e ou 3e catégorie.
Bœuf : Paleron, Collet, Tranche, Plates côtes, Gîte - gîte.
Veau : Jarret, Poitrine, Tendron.
Mouton : Poitrine.
Porc : Palette, Poitrine, Jambonneau de derrière.
Volaille : poule.
Poisson : sauf ceux qui sont petits.
Légumes frais et secs.
Des pâtes , du riz.
Des fruits.

CUISSON DE LA VIANDE -LA RECETTE GÉNÉRALE

Pot-au.feu.

boeuf: 1 kg;
navets: 125 g;
carottes: 250 g;
poireaux : 250 g ;
bouquet garni;
os : .500 g;
oignon clouté : 1;
sel : 20 g ;
céleri : l petite branche;
eau : 3 1.

1 - Placer les os au fond de la marmite, verser l'eau froide, ajouter le sel, faire chauffer doucement.

2 - Lorsque l'eau bout, mettre la viande, puis les légumes épluchés, lavés, le bouquet garni, l'oignon clouté.

3 - Faire cuire à très petits bouillons pendant 4 heures écumer après 1 heure de cuisson.

4 - Retirer la viande du bouillon, égoutter les légumes, passer le bouillon au tamis, le colorer avec du ca-rame1.

5 - Dégraisser le bouillon, le verser dans une soupière dans laquelle on aura mis des tranches de pain grillées au four.

6 - Placer la viande sur un plat, la déficeler, la servir entourée avec les légumes.

APPLICATIONS DE LA RECETTE GENERALE POUR 6 PEBSONNES

POTEE PAYSANNE

Cuisson : 3 heures.
porc salé. l kg;
chou; 1 gros;
eau: 2 litres.
carottes : 250 g;
haricots secs : 250 g;
Pommes de terre : 500 g

Faire dessaler la viande en la lavant soigneusement à l'eau courante. La mettre dans de l'eau. froide. Avec les haricots. Ajouter les carottes, le chou blanchi; ne faire cuire les pommes de terre que 30 minutes avant la fin de la cuison.

BLANQUETTE DE VEAU:

veau (tranchet); 1 kg;
vin blanc: 1 verre;
oignons: 2;
oeuf: 1 jaune
carotte : 1;
sel;
Poivre;
farine : 40 g;
beurre : 40 g ;
citron;
eau

Faire cuire la víande. avec les oignons, la carotte coupée en rondelles, le vin blanc, sel, poivre et recouverte d'eau (temps de cuisson : 1 h. ½ environ).

Une demi-heure avant de servir, faire une sauce blanche avec le beurre, la farine et le liquide de cuisson tamisé. Lier au jaune d'oeuf au moment de servir, ajouter un filet de citron,

CUISSON DES LÉGUMES FRAIS -LA RECETTE GÉNÉRALE

Les légumes frais doivent toujours être épluchés, lavés et mis à cuire dans de l'eau bouillante salée (8 à 10 g par litre d'eau).

Les légumes verts doivent cuire à grande ébullition et sans couvercle pour ne pas jaunir (haricots verts, épinards).

Les légumes blancs (chou-fleur) doivent cuire à ébullition lente et avec un couvercle.

-CUISSON DES LÉGUMES SECS -LA RECETTE GÉNÉRALE

Les légumes secs doivent être triés et lavés avant d'être mis à l'eau froide. Saler au milieu. de la cuisson, qui doit durer de 1 h. 30 à 3 heures, selon. le légume choisi. Il est inutile de faire tremper les léqumes de l'année. Les légumes secs sont servis tels quels ou réduits en purée.

ATTENTION !

- Les légumes secs absorbant beaucoup d'eau au cours de la cuisson, il est parfois nécessaire d'en ajouter; celle-ci doit toujours être bouillante, l'eau froide durcirait les légumes et les empêcherait de cuire.

LES POTAGES

sont des aliments semi-liquides faits de bouillon additionné de quelque autre substance alimentaire qu'on y fait cuire ou tremper afin de le rendre plus épais.

Potages à base de légumes frais. - Servis tels quels ou passés.

LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES
eau : 2 1; légumes variés au choix: 500 g; sel : 15 g; pommes de terre : 500 g; beurre: 20 g

1 - Eplucher les légumes et les pommes de terre, les laver soigneusement, les couper en petits morceaux.
2 - Mettre dans une casserole, ajouter l'eau froide, le sel, faire cuire.
3 - Servir tel quel, ajouter le beurre dans la soupière; ou :
3bis - Passer au moulin à légumes, faire re-bouillir avant de verser dans la soupière.

QUELQUES IDÉES
Potage julienne (servi tel quel). Potage au cresson. Potaqe à la tomate.

POTAGES AUX LÉGUMES REVENUS - LA RECETTE GÉNÉRALE

Soupe à l'oignon.

oignons : 150 g;
beurre : 30 g;
farine : 30 g;
eau : 1,5 l ;
tranches de pain rassis;
gruyère râpé : 60 g

1 -- Eplucher et émincer les oignons,
2 - Les faire roussir légèrement dans le beurre, les saupoudrer de farine, faire cuire quelques minutes.
3 - Verser peu à peu l'eau froide en tournant toujours. Laisser cuire vingt minutes.
4 - Disposer les tranches de pain dans la soupière, les saupoudrer de fromage ; verser le bouillon. par-dessus et servir.

QUELQUES IDÉES
Potage à l'oseille. Crème de laitue.

POTAGES AUX LÉGUMES SECS EN PUREE - LA RECETTE GÉNÉRALE -

eau : 2 l.;
légumes secs : 300 g;
beurre : 10 à 20 g ;
croûtons de pain frits;
oignon ou ail ou laurier au choix

1 - Laver les légumes secs, les mettre dans l'eau froide salée avec le condiment choisi,
2 - Faire cuire. à petits bouillons et avec un couvercle.
3 - Passer au tamis, faire rebouillir, verser dans la soupière sur les croûtons de pain.

QUELQUES IDÉES
Potage Soubise aux haricots. Crème de lentilles. Potage Saint Germain.

POTAGES LIÉS AUX FARINES OU AUX PATES

On aioute des pâtes., des farines, du tapioca, des. flocons d'avoine à des bouillons de viande et de légumes ou à des potages insuffisamment épais.

i1 faut compter :
15 g de farine pour 1/3 de 1 d'eau;
20 g de pâtes pour 1/3 de l d'eau

LA RECETTE GENERALE
liquide: 1 ,5 l ;
pâtes, tapioca, etc. : 80 g; ou farine: 60 g ;
Beurre,

Crème
jaune d'oeuf

1 - Verser en pluie les pâtes. choisies dans le líquíde bouillant en tournant avec une cuillère de bois, ou la farine délayée dans un peu d'eau froide.
2 - Laisser cuire 10 minutes.
3 - Servir avec un morceau de beurre frais ou une liaison à l'œuf ou à la crème.

QUELQUES IDÉES
Consommé velouté. Potage au lait et tapioca. Crème de laitue. Velouté à la tomate, etc.

CUISSON DES PATES

-
LA RECETTE GÉNÉRALE -

Les pâtes doivent cuire dans. une grande quantité d'eau bouillante salée (3 1 au moins pour 250 g de pâtes.), sans couvercle; aussitôt cuites, les égoutter, les assaisonner rapidement en mélangeant doucement les ingrédients choisis.
Temps de cuisson :

Nouilles fines . Spaghetti	15 minutes
Macaroni ..	20 minutes
Coquillettes	15 minutes

Ces temps de cuisson ne sont pas absolus; il faut goûter les pâtes après une ébullition de 10 minutes, ou suivre les indications portées sur les emballages.

CUISSON DU RIZ

-
LA RECETTE GÉNÉRALE -

Riz à l'eau :

riz: 250 g;
eau: 3 fois 1e volume du riz;
sel

1 - Laver doucement et soigneusement le riz.
2 - Le jeter dans l'eau bouillante salée.
3 - Fermer hermétiquement la casserole ; régler le feu.
4 - Laisser cuire. 20 minutes. Le riz est cuit et les grains sont bien détachés les uns des autres. (Le temps de cuisson varie de 15 à 20 minutes, selon les différentes sortes de riz.)

Riz à l'indienne :

riz: 250 g ;
eau: 2,51;
sel: 20 g

1 - Trier et laver le riz.
2 - Le jeter dans l'eau bouillante salée. Faire cuire sans couvercle et à petite ébullition. pendant 18 à 20 minutes.
3 - Egoutter Ie riz dans une passoire, le rincer à I'eau froide, le faire sécher sur le feu ou à l'entrée du four.

QUELQUES IDÉES Utiliser le riz avec :

VIANDES
Toutes les viandes, viandes en sauce Blanquette de veau, Poule au riz, Poule au riz

POISSONS
Poisson à l'américaine, Moules sauce poulette Ragoût au carry sauce câpres

OEUFS
Oeufs pochés, sauce mornay, œufs a la florentine

FRUITS
cuits : cerises, abricots, pruneaux
crus : fraises, framboises

UTILISATION DE LA SEMOULE

Gnocchis à la romaine.

lait : ¾ 1itre;
semoule : 200 g;
beurre: 50 g ;
oeufs: 2;
gruyère râpé: 150 g

1- Faire bouillír le lait avec 5 g de sel.
2- Jeter la semoule en pluie en tournant le liquide avec une cuillère en bois ; laisser bouillir 5 minutes pour former une pâte très épaisse.
3- Incorporer les oeufs, une partie du gruyère et du beurre.
4-- Etendre sur un plat ; égaliser la surface avec la lame d'un couteau ; laisser refroidir.
5- Découper avec un couteau dont la lame a été trempée dans de l'eau chaude en morceaux réguliers; les disposer sur un plat allant au four.
6- Saupoudrer les gnocchis avec le reste du gruyère, mettre un petit morceau de beurre, faíre dorer au four.

POISSON AU COURT-BOUILLON LA RECETTE GÉNÉRALE -

Poisson: 1,5 kg ;
sel: 50 g;
vinaigre: 1 verre ;
oignons : 1 gros;
carottes : 2;
eau : 3 1. ;
ail,
thym,
laurier,
persil,
poivre en grains

1- Préparer un court-bouillon avec l'eau, le sel, l'oignon, les carottes, l'ail, le bouquet garni, le poivre en grains et un verre de vinaigre.
2- Faire bouillir 1e court-bouillon 1/4 d'heure, puis le laisser tiédir.
3- Préparer 1e poisson, 1e parer, 1e laver, le mettre dans le court-bouillon; mettre 1a poissonnière sur feu doux. Au moment où l'eau arrive à ébullition, modérer le feu et Iaisser frémir le liquide pendant 1/2 heure environ (tenir compte de l'épaísseur du poisson).
4- Egoutter le poisson ; le dresser sur un plat.

ATTENTION !
- Mettre le poisson dans le court-bouillon bien refroidi.
- Ne pas laisser bouillir, sinon le poisson ne serait plus présentable.
- Lorsque le poisson est cuit, le rnanier avec douceur, car il est très fragile.

QUELQUES IDÉES
Poissons chauds.
Sauce blanche. Sauce câpres. Sauce mousseline.
Poissons froids.
Sauce mayonnaise. Sauce verte. Sauce mousseline froide.

CUISSONDES OEUFS

Oeufs en coquille.

Oeufs à la coque :
2 à 3 minutes dans l'eau bouillante.
Oeufs mollets (jaune liquide, blanc complètement pris) :
4 à 5 minutes dans l'eau bouillante.
Oeufs durs :
10 minutes de cuisson à l'eau bouillante.

ATTENTION !
- Veillez à ce que les oeufs que vous voulez faire cuire ne soient pas fendus.
- Ne les lâchez pas dans l'eau, mais posez-les doucement dans le fond de la casserole avec une cuiller.

Œufs hors coquille

Oeufs. pochés (oeufs très frais),
1 - Faire bouillir une grande casserole d'eau (environ 2 à 3 1.) ; ajouter 2 cuillerées à soupe de vinaigre.

2 - casser un oeuf dans une tasse ; le verser le plus près possible de l'eau, qui doit être seulement frémissante.
3 - Laisser cuire 3 à 4 minutes; égoutter ; garder au chaud au bain-marie.

QUELQUES IDÉES
Oeufs chauds.
Durs; pochés; mollets; avec sauoe tomate; ou sauce Mornay; ou sauce crème; ou purée d'oseille.
Oeufs froids.
Durs ; pochés ; mollets ; oeufs à la russe ; oeufs en gelée ; garniture des poissons et des salades.

CUISSON DES FRUITS

Fruits frais.

Fruits à 1'anglaise.

fruits: 1 kg;
eau: 2 l;
ucre : 40 à 80 g selon le goût

1 - Laver, équeuter les fruits.
2 - Les jeter dans l'eau bouillante.
3 - Les retirer au fur et à mesure qu'ils remontent à la surface, avec une écumoire.
4 - Les mettre dans un compotier, les saupoudrer de sucre. Servir froid.

QUELQUES IDÉES
Cerises à l'anglaise ; pêches pochées; abricots entiers ou en moitiés.

Fruits au sirop.

fruits : 1 kg;
eau: 1/2 verre;
sucre : 250 g

1 - Peler les fruits, les garder entiers ou les couper en deux.
2 - Ranger les fruits dans une casserole émaillée, avec l'eau et le sucre.
3 - Faire cuire doucement avec un couvercle.
4 - Dresser sur un plat. Laisser réduire le jus si cela est nécessaire. Arroser les fruits. Servir froid ou chaud.

QUELQUES IDEES
Pommes châtelaines; pommes hérissons; poires au sirop, etc.

FRUITS SECS.

Fruits secs au naturel.

fruits secs: 500 g;
sucre : 125 g;
eau: 1 1

1- Laver les fruits. Les faire tremper quelques heures dans l'eau froide.
2 - Faire cuire, pendant 1 heure, les fruits avec le sucre et l'eau dans laquelle ils ont trempé.
3 - Faire réduire le sirop jusqu'à ce qu'il recouvre les fruits.
4 - Verser dans un compotier. Servir froid ou chaud

QUELQUES IDEES
Pruneaux au vin rouge; abricots secs; bananes séchées; poires tapées ; pommes séchées.

LA CUISSON AU FOUR - LE ROTI -

LE PRINCIPE DE CUISSON

Faire rôtir un aliment, c'est, le faire cuire par action directe de la chaleur sans interposition d'eau ou de sauce.

Cette chaleur peut être obscure, comme dans la cuisson au four à gaz, ou visible, comme dans une partie de la cuisson au four électrique.

LE MATÉRIEL

On fait généralement rôtir un aliment dans un four : four électrique, four à gaz.

Avec les appareils ménagers actuels, la cuisson dans le four se fait par l'air chaud pulsé qui circule dans le. four (il peut atteindre 300" C) la vapeur d'eau, émise par le morceau de viande ou poisson en train de cuire, est évacuée en même temps et le rôti cuit dans une atmosphère sèche qui lui permet à la fois de dorer et de rendre la saveur particulière à un rôti : elle est due à la formation à la surface de la viande, à la chaleur sèche, de principes appelés os-mazômes.

Dans les fours électriques a air non pulsé le rôtissage d'une viande y est beaucoup plus difficile à réussir : le four électrique, complètement clos, ne permet pas d'évacuer à l'extérieur l'eau qui s'échappe de l'aliment cuit. Cependant, pour faire dorer la viande, on dispose, à la voûte du four, d'un élément chauffant - le gril du four - qui rougit et rayonne de la chaleur et peut faire dorer la viande si elle n'est pas trop. humide. Ces fours permettent d'obtenir d'excellents rôtis, mais il est nécessaire de les surveiller et de les retourner fréquemment.

Les ustensiles

Pour ne pas être en contact avec l'eau ou la matière grasse, le rôti doit être séparé du plat qui reçoit le jus s'écoulant du rôti par une grille légèrement surélevée par des pieds, ou bien être maintenu par une broche qui le transperce et qui repose à ses deux extrémités sur un support, disposé au dessus du plat, appelé lèchefrite.

LA TECHNIQUE

C'est une cuisson rapidement menée, qui conserve aux aliments leur saveur propre. Elle ne peut être utilisée que pour des aliments d'excellente qualité, tendres et savoureux, sinon les plats servis ne pourraient être consommés.

QUE FAIT-ON ROTIR ?

De la viande : boeuf, cheval, veau, mouton, porc.
Pour la viande, il faut choisir uniquement des morceaux de première catégorie.

Boeuf et Cheval
Filet ; Faux-filet ; Rumstectck ; Tranche grasse ; Tende de tranche ; Macreuse, etc.

Veau
Noix ; sous noix ; Noix pâtissière, épaule désossée

Mouton
Gigot ; épaule désossée ; selle ; train de côtes

Porc
jambon ; filet ; échine

De la volaille :
poulet, canard, oie, dinde, pintade, lapin, etc.

Du gibier :
faisan, perdreau, lièvre, etc.

Du poisson ;
dorade, sole, colin., lotte., etc.

Des légumes ;
pommes de terre, tomates, etc.

Des Fruits :
pommes, poires, etc
.
Des oeufs :
oeufs en cocotte, oeufs farcis, crème renversée salée.

Des desserts,
des entremets et tous les gâteaux.

LA RECETTE GÉNÉRALE

1 - Faire chauffer le four.
2 - Prendre un plat allant au four et dans lequel on puisse poser une grille.
3 - Poser la viande à rôtir sur la grille,
4 - Mettre sur la viande une certaine quantité de beurre ou d'huile (environ 25 g par kg de viande).
5 - Couvrir d'eau le fond du plat à rôtir (la hauteur de l'eau dans le plat ne doit jamais dépasser 1,5 cm.), sauf si le rôti se fait dans un four électrique, pour lequel on ne doit pas mettre d'eau.
6 - Mettre le plat dans un four qui doit être bien chaud, à peu près au milieu de la hauteur du four.
7 - Au bout d'une dizaine de minutes, regarder le rôti : le dessus doit être déjà légèrement doré. Avec une cuiller, prendre un peu du jus qui se trouve au fond plat et arroser la viande. Refermer le four.
8 - Au bout d'une dizaine de minutes, regarder de nouveau le rôti l'arroser. Le retourner s'il est assez doré du premier côté.
9 - Continuer ainsi jusqu'à ce que le rôti soit cuit. A ce moment, la sauce doit être bien dorée et le rôti aussi ; saler le rôti avec du sel fin en le sortant du four, le poser sur un plat chaud, le déficeler.
10-Déglacer le fond du plat pour former la sauce en versant 2 ou 3 cuillerées à soupe d'eau dans le plat : faire bouillir en décollant avec une cuiller de bois ce qui a attaché au fond du plat, de façon à le faire dissoudre dans l'eau. Si l'on a fait rôtir une viande très grasse (porc, canard, oie, gigot de mouton quelquefois), avant ajouter l'eau pour déglacer, vider dans un bol la plus grande partie de la graisse se trouvant au fond du plat, afin de ne pas avoir une sauce trop grasse. Verser la sauce dans une saucière chaude.

ATTENTION !
- Ne piquez pas le rôti à tort et à travers avec une fourchette ou un couteau « pour voir si le rôti est cuit » ! Vous perceriez la couche coagulée, le jus s'écoulerait, desséchant irrémédiablement la viande.
- Ne laissez pas brûler le fond du plat avec les osmazômes qu'il contient.
- Ajoutez de l'eau peu à peu, lorsque le contenu du plat devient blond.
- Salez le rôti à la sortie du four. Si vous mettiez le sel au début, le jus du rôti s'écoulerait par tous les points où le sel serait en contact avec la surface de la viande.

Quantité et temps de cuisson de la viande et de la volaille

	par personne	**TEMPS DE CUISSON**		
Aliment	**Quantité**	**Rôti**	**Bouilli**	**Braisé**
VIANDES	150 g avec déchets			
ROUGES		15 mn par livre		
Bœuf			5 heures	3 h (en morceaux)
Mouton			2 heures	
BLANCHES		30 mn par livre		
Veau			1 heure 30	1 heure 30
Porc			2 heures	
VOLAILLE		30 mn par livre		
Lapin et poule			2 heures 30	3 heures
POISSON	250 g avec dechets	12 minutes par livres		doubler le temps de cuisson a l'eaau

Les chiffres donnés pour les quantités et le temps de cuisson, qui dépendent de facteurs multiples, sont approximatifs. En particulier, le porc peut réclamer bien davantage.

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES

Rôti de boeuf

Temps de préparation : 5 minutes.

Un rosbif de I kg préparé par le boucher ou filet, faux-filet ou rumsteck. ;
beurre: 20 g.;
sel fin: 1 cuillerée à café;

eau: environ 1/4 de verre

Suivre point par point la recette générale. Temps de cuisson : 30 à 40 minutes suivant la forme du rôti (s'il est large et court il faut plus de temps que s'il est long et étroit) et suivant les goûts (si l'on aime la viande peu cuite, saignante ou bien cuite). Le rôti peut être entouré d'une barde de lard.

Rôti de veau

Un morceau d'épaule de veau : I kg entouré d'une barde de lard ;
beurre : l0 à 15 g;
sel fin : 1/2 cuillerée à café;
eau : environ 1/4 de verre

Suivre point par point la recette générale.

Temps de cuisson : 1 heure à 1 h. 15 suivant la grosseur (voir remarque à rôti de boeuf. Le veau doit être servi bien cuit dans toute son épaisseur; il doit être blanc-gris, ne plus être rose et ne pas laisser couler de jus ayant une couleur rose.

Rôti de boeuf sauce madère

Filet de boeuf : 1 kg.
Pour les autres proportions et la cuisson, voir rôti de boeuf.
Pendant que le rôti cuit, préparer une sauce madère avec les ingrédients ci-dessous :
beurre: 30 g;
farine: 25 g;
petits oignons: 5 ou 6;
bouquet garni: 1 ;
bouillon de viande ou viandox : 2 décilitres;
madère 1 dl (1/2 verre) ;
charnpignons : 125 à 175 g;
sel fin : 1/2 cuillerée à café;
poivre (Pour la confection de la sauce dont la base est un roux brun, voir chapitre sauces)

Râble de lapin à la moutarde

1 râble de lapin;
1 barde de lard pour envelopper le râble (très mince) ;
moutarde forte de Dijon : 1 cuillerée à soupe;
sel fin : 1 cuillerée à café;
poivre: 1 pincée;
eau: 2 à 3 cuillerées à soupe;
papier blanc sulfurisé pour envelopper le râble : 1 feuille

Barbouiller le lapin avec la moutarde, la saupoudrer de sel et de poivre, l'envelopper dans la barde, puis dans le papier. Faire rôtir en suivant la recette générale.

Rôti de foie de veau ou de génisse

foie de veau: 500 à 600 g;
lard gras frais : 100 g;
barde de lard : 1 ;
sel fin : I cuillerée à café;
eau : 2 ou 3 cuillerées
Couper le lard frais en lardons de 1/2 cm, de côté et aussi longs que le rôti si possible. En larder le foie. L'envelopper dans la barde, ficeler. Faire rôtir sans mettre de beurre en suivant exactement la recette générale. Servir sur un plat très chaud et découper avec un couteau coupant bien en tranches extrêmement fines.

Dorade au four :

dorade de 1 kg : 1;
vin blanc : 1/4 de verre;
eau ou bouillon : 1/4 de verre;
échalote hachée : 1 cuillerée á café;
beurre : 30 g ;
chapelure : 1 cuillerée à soupe;
sel fin: 1 cuillerée á café
Ecailler et vider la dorade. La mettre dans un plat allant au four (verre Pyrex ou porcelaine à feu). De chaque côté, mettre l'échalote hachée. Verser le vin et l'eau. Saupoudrer la dorade de sel, puis de chapelure. Poser dessus le beurre coupé en petits morceaux. Faire cuire à four moyen (5 à 6 du thermostat), 25 à 30 minutes. Arroser de temps en temps. Servir tel quel ou avec une

sauce aux champignons.

Pommes de terre bohémienne

pommes de terre : 6 ou 12 suivant la grosseur;
beurre : 50 g ;
échalotes hachées : 1 cuillerée à café par personne;
sel fin : 1 cuillerée à café ; paprika : 1 cuillerée á café

1 - Choisir des tubercules tous de la même grosseur. Ne pas les éplucher, les laver à la brosse pour qu'il ne reste pas du tout de terre ; les essuyer, les poser sur une tôle, les mettre à four (6 à 7 du thermostat). Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient moelleuses (1/2 heure environ).
2 - Les couper en deux dans le sens de la longueur, les vider, écraser la pulpe, la mélanger avec le beurre, le sel et le paprika.
3 - En remplir les peaux de pommes de terre évidées, les ranger dans un plat allant au feu. les faire dorer à four vif (8 à 9 du. thermostat). Les servir bien chaudes. On consomme tout.

Pommes au beurre meringuées

6 belles pommes reinettes;
100 g de sucre en poudre plus 50 g;
beurre : 50 g;
3 blancs d'oeufs

1 - peler les pommes, les creuser pour retirer les pépins., mais sans les percer de part en part, de façon à ce qu'il reste un fond à la pomme.
2 - Ecraser ensemble la beurre et le sucre, en remplir le creux des pommes. Les ranger dans un plat allant au four, y verser un verre d'eau. Mettre cuire à four moyen 1/2 heure environ.
3 - battre les blancs d'oeufs en neige, y incorporer 50 g de sucre en poudre. Disposer cet appareil sur les pommes et faire dorer à four chaud (5 à 10 minutes).
4 - Servir chaud ou froid avec une crème anglaise faite avec : lait ; 0.5 1; sucre: 100 g; oeufs: 3 jaunes; vanille: 1/2 gousse

Oeufs en cocotte à la crème

Par personne :
oeuf: 1 gros;
crème fraîche: 2 cuillerées à café;
persil haché: 1 pincée;
beurre : 2 ou 3 g;
sel fin : 1 pincée

Beurrer un ramequin, y verser une cuillerée à café de crème, casser dessus l'oeuf sans briser le jaune, ajoutez le sel, recouvrir de la deuxième cuillerée de crème. Ranger les ramequins dans un plat allant au four, les entourer d'eau. Porter le plat à four moyen (5 à 6 du thermostat) et les laisser jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune moelleux (8 à l0 minutes). Sortir le plat du four, retirer les ramequins, les poser sur un plat ou un plateau, les saupoudrer de persil.

QUELQUES IDÉES

Poisson - Darne de thon rôtie ; merlans au gratin ; Limandes au vin blanc ; rôti de lotte dans une barde de lard, etc.
Légumes - Gratin dauphinois ; tomates farcies à la viande ; tomates farcies au riz ; endives farcies, etc. Fruits. - Poires dans leur peau ; pommes dans leur peau ; bananes au four; bananes à la crème, etc.

LA CUISSON AU GRIL - LA GRILLADE -

PRINCIPE

Griller un aliment, c'est l'exposer à la chaleur directe d'un foyer. Il se produit, à la surface de cet aliment, plusieurs transformations :
1 - Une coagulation, qui doit se foire rapidement pour empêcher les sucs de se répandre à l'extérieur.
2 - Une caramélisation, qui se produit en dégageant de la fumée. Parfois, même, la surface de l'aliment s'enflamme.

LE MATÉRIEL

La grillade peut se faire à la braise ou au feu de bois (sarment de vigne). Dans ce cas, l'aliment est placé au-dessus du feu vif. La grillade se fait aussi au gaz ou à l'électricité. Suivant les appareils, on place

l'aliment au-dessus ou en-dessous de la source de chaleur. La cuisson s'effectue par rayonnement.
On peut aussi réaliser une grillade par contact. Dans ce cas, l'aliment est placé sur une surface pleine, chauffée convenablement. De toute façon, il faut prévoir une source de chaleur vive et un grill.
Ce mode de cuisson est à recommander, car les aliments sont savoureux, faciles à digérer et gardent toute leur valeur nutritive.

LA TECHNIQUE

L'aliment à griller doit avoir environ 2 à 3 cm. d'épaisseur. Un morceau de viande, par exemple, ne doit pas peser moins de 150 g ni plus de 750g.

QUE FAIT-ON GRILLER ?

On fait griller généralement de la viande (morceaux de 1^{ere} catégorie.) :
Boeuf : filet, faux-filet, entrecôte, rumsteck.
Veau : escalopes.
Mouton : côtelettes premières, tranche de gigot, tranche de filet.
Des poissons de petite taille ou des tranches de gros poisson.
Certains légumes.

LA RECETTE GÉNÉRALE

1 - Chauffer le grill 5 à 10 minutes à l'avance.
2 - Poser l'aliment badigeonné d'huile (afin d'éviter qu'il ne colle gril) sur le gril très chaud, soutenu lui-même par une lèchefrite.
3 -- Le grill doit être placé à distance convenable du foyer, ni trop loin, ni trop près.
4 - Laisser cuire jusqu'à ce que la surface commence à caraméliser
5 - Retourner sans piquer avec une fourchette.
6 - Faire dorer la deuxième face.
7 - Placer sur le plat de service, saler des deux côtés. et ajoutez garniture et assaisonnement.

ATTENTION !

- Ne piquez jamais l'aliment pendant qu'il grille.
- Ne salez jamais avant cuisson complète.
- Une grillade sera bien réussie quand vous aurez compris que petite mince elle doit cuire vite et près de la source de chaleur; que, épaisse, elle doit mettre plus de temps à cuire et par conséquent plus éloignée de la source de chaleur.

LE TEMPS DE CUISSON

On compte 15 minutes pour 500 g. Il faut donc moins de temps pour un morceau de 150 à 200 g : 8 à 10 minutes environ. De toute façon, la cuisson est plus longue sur la première face que sur la deuxième

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES

Entrecôte sur le grill (350g, 2cm d'épaisseur)

Temps de préparation : 3. minutes.
Temps de cuisson : chauffage du gril, 10 minutes; cuisson, 12 minutes.
Allumer le gril. Faire chauffer 10 minutes. Enduire de très peu d'huile le morceau de viande. Placer le gril à 5 cm. du foyer. Cuire 7 minutes, sur une face, 5 minutes sur l'autre. Saler de chaque côté. Placer sur l'entrecôte une noix de beurre malaxée avec du persil haché. Servir aussitôt sur plat chaud.

Escalopes de veau en papillotes

Temps de préparation : 5 minutes par escalope l'escalope de 150g, 1.5 cm. d'épaisseur).
Temps de cuisson : chauffage du gril, 10 minutes; cuisson, 10 minutes.

Pendant que le gril chauffe, enduire de très peu d'huile l'escalope.
Couper un papier blanc fort en forme de. double coeur et plus grand que la tranche de veau. Enduire ce papier de matière grasse, envelopper l'escalope en roulant le bord du papier pour que la viande soit tout à fait enfermée. Poser sur la grill chaud. Faire cuire 6 minutes d'un côté, 4 minutes de l'autre. Enlever le papier, saler sur chaque face, servir avec beurre et persil haché.

Maquereaux grillés

Temps de préparation : 5 minutes par maquereau,
Temps de cuisson : chauffage du grill, 10 minutes; cuisson, 10 minutes.

Prendre des petits maquereaux. Les nettoyer, les vider, les ouvrir par le dos, dans le sens de la longueur. Couper l'arête centrale en deux endroits. Huiler légèrement toute la surface extérieure du poisson. Chauffer le grill 10 minutes. Placer les poissons sur le grill chaud. Cuire 5 minutes sur chaque face. Servir sur plat chaud en arrosant de beurre maître d'hôtel avec persil haché, ou accompagnés d'une sauce moutarde.

Champignons grillés

Temps de préparation : 10 minutes.
Temps de cuisson : chauffage du grill, 10 minutes; cuisson, 10 minutes.

Prendre de gros champignons de couche. Retirer les pédicules qui serviront à une autre préparation. Laver les têtes, les essuyer. Badigeonner copieusement d'huile et placer sur le grill, qui a été chauffé 10 minutes à l'avance. Surveiller la cuisson pour que les champignons ne carbonisent pas. Les retourner, après cuisson, saler, poivrer. Mettre sur un plat chaud et remplir la cavité de beurre frais malaxé avec du persil haché.

QUELQUES IDÉES
Viande. - côte de mouton; tranches de gigot; tranches de porc; rognons e mouton ; rognons en brochette, etc-
Volaille et charcuterie. - Pigeon; jeune poulet; boudin; andouillette; pied de porc pané, etc.
Poissons. - Hareng ; sardine ; merlan, etc.
Légumes. - Tomates ; cèpes. ; mousserons, etc.

LA CUISSON A L'ÉTOUFFÉE - LE BRAISÉ -

LE PRINCIPE DE CUISSON

Un aliment braisé est un aliment cuit à la vapeur dans un récipient bien clos, posé sur un feu très doux. Sous l'action de la chaleur, l'eau de constitution de l'aliment ou l'eau qui a été ajoutée se transforme en vapeur, cette eau s'élève et, au contact du couvercle qui est plus froid, se condense, glisse le long des parois pour retomber dans le fond du récipient et former le jus de cuisson.
On peut mettre de l'eau froide sur le couvercle pour aider à la condensation de la vapeur.

LE MATERIEL

Le récipient utilisé est une cocotte en fonte, parce que celle-ci est lourde, épaisse et mauvaise conductrice de la chaleur. Le couvercle, par son poids, empêche la vapeur de le soulever et de s'échapper. L'épaisseur du fond évite que les aliments brûlent au début de la cuisson. La mauvaise conductibilité permet d'obtenir une température régulière de 100° à l'intérieur de la cocotte, tout en maintenant la source de chaleur assez basse. D'autre part, la cocotte a une forme caractéristique : le fond est un peu surélevé; le couvercle, qui la ferme hermétiquement, est légèrement convexe; si le couvercle était plat, l'eau retomberait au centre au. lieu de couler le long des parois; la viande, arrosée d'eau constamment, serait moins savoureuse.

LA TECHNIQUE

Ce mode de cuisson donne des plats de saveur très agréable, car non seulement les aliments conservent tout leur goût, puisqu'ils cuisent en vase dos, mais ils acquièrent les différents parfums des condiments qui ont été ajoutés et avec lesquels ils sont en contact prolongé.

QUE FAIT-ON BRAISER ?

De la viande ; boeuf, cheval, veau, mouton, porc. On peut choisir des morceaux de 2e catégorie.

Bœuf et Cheval	Veau	Mouton	Porc
Gîte a la noix tendre de tranche	épaule désossée	Epaule désossée selle	filet échine

De la volaille : poulet, canard, oie, pintade, pigeon.
Du poisson : lotte, thon.
Des légumes frais : carottes, endives, petits pois, choux, laitues, navets, artichauts.

LA RECETTE GÉNÉRALE

1 - Faire dorer l'aliment dans un corps gras ou le faire sauter pendant quelques minutes pour qu'il en soit bien imprégné.
2 - Faire revenir en même temps quelques oignons.
3 - Assaisonner, arroser avec le liquide choisi (eau, vin, bouillon) Ajouter à volonté un bouquet garni, une gousse d'ail écrasée. Couvrir hermétiquement la cocotte.
4 - Dès que l'ébullition est atteinte régler le feu pour maintenir un mijotage très doux.
5 - A mi-cuisson, retourner la viande.
6 - En temps utile, ajouter les légumes s'il y a lieu.
7 - Au moment de servir, dresser sur un plat chaud, retirer la ficelle, disposer les oignons autour de la viande, passer le jus de cuisson et le servir en saucière.

LE TEMPS DE CUISSON

Le temps de cuisson varie avec les aliments à cuire ; il est cependant, en général, assez long et peut être prolongé sans inconvénient.

Viandes	
Bœuf	3 à 4 heures.
Veau	2 heures pour 1 kg.
Porc	2 heures. et demie pour 1 kg.
Volailles	30 minutes pour 500 g de viande.

Légumes :
la cuisson des légumes varie entre 40 minutes et 1 heure et demie, selon le légume traité.

ATTENTION !
-Faites bien rissoler la viande sur toutes ses faces, veillez à ce que la caramélisation soit un peu poussée.
-Ne piquez pas la viande avec une fourchette, mais retournez-la à l'aide de deux cuillers en bois.
- Ne soulevez pas le couvercle à tout moment, mais lorsque cela est nécessaire (à mi-cuisson).
- Lorsque vous retirez le couvercle, vous devez faire glisser l'eau qui s'y trouve condensée le long des parois du récipient, et non sur l'aliment lui-même.
- La cuisson terminée, vous prendrez le morceau de viande avec précaution car, étant très. cuit, il est très fragile.
-
APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNERALE POUR 6 PERSONNES

Veau braisé

veau : 1 kg;
beurre : 30 g;
oignons : 6 ou 8

1- Faire revenir la viande dans le beurre bien chaud jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
2 - Retirer la viande ; mettre les oignons, les faire rissoler,
3 - Remettre la viande, assaisonner, couvrir la cocotte, régler le feu pour qu'il soit très doux, mettre un peu d'eau sur le couvercle.
4 - Après une heure de cuisson, retourner la viande, puis laisser cuire encore une heure.

Remarque : La viande de veau, étant une viande jeune, contient beaucoup d'eau ; il est donc inutile d'ajouter aucun liquide.

Boeuf à la mode :

Boeuf: 1 kg;
pied de veau: 1;
vin blanc: 2 dl.;
bouquet garni ;
beurre ou saindoux : 30 g;
carottes : 1 kg;
oignons : 60 g

1 - Faire revenir la viande et les oignons.
2 - Mouiller avec le vin et un peu d'eau; assaisonner. Ajouter les carottes épluchées, lavées et coupées en rondelles, le bouquet garni, le pied de veau. Couvrir hermétiquement.

Poitrine de veau farcie :

Poitrine de veau désossée : 1 kg;
lard frais : 200 g;
viande de porc : 200 g;
oeuf : 1;

vin blanc : 1 verre;
beurre : 25 g; bardes de lard

1 - Faire une farce avec le lard, la viande de porc, l'oeuf, le persil.
2 - Garnir la viande avec cette préparation, la rouler, l'entourer avec la barde de lard, la ficeler et braiser.

Carottes braisées à la Vichy :

carottes : 750 g;
beurre : 40 g;
sel; persil;
sucre : 20 g

1 - Faire sauter dans le beurre chaud les carottes grattées, lavées et coupées en rondelles fine.
2 - Saler ; couvrir la cocotte, remuer de temps en temps pour que les carottes n'attachent pas.
3 - Dix minutes avant de servir, saupoudrer avec le sucre et laisser rissoler sans couvercle.
4 - Servir avec du persil haché.

Colin à la basquaise :

colin : 6 tranches;
huile : 3 cuillerées à soupe + 2 (pour les croûtons) ;
oignons : 4 moyens;
pain de mie : 6 tranches

1 -- Verser l'huile dans la cocotte ; la faire chauffer ; lorsqu'elle ajouter les oignons coupés en petits morceaux.
2 - Lorsque les oignons sont dorés, ajouter de l'eau chaude jusqu'à ce qu'il y en ait 2 cm. environ.
3 - Déposer les tranches de colin; saler, poivrer. Couvrir hermétiquement ; laissez mijoter une demi-heure.
4 - Faire frire les tranches de pain de mie dans de l'huile chaude.
5 - Ranger les canapés dans un plat creux ; placer dessus les tranches de colin ; verser dans le plat oignons et sauce. Servir immédiatement.

QUELQUES IDÉES
viandes. - Paupiettes de veau; coeur de veau farci ; épaule de mouton, etc.
poissons. - thon à l'étouffée ; lotte braisée, etc.
Légumes - Endives à la flamande ; ratatouille niçoise ; chou farci,

LA CUISSON EN SAUCE LE RAGOUT

Principe

Le ragoût est un mode de cuisson qui offre les mêmes avantages et les mêmes inconvénients que le braisé. La viande et les légumes cuisent ensemble dans le même récipient (une cocotte). La surveillance en est facile. Dans un ragoût, la viande est coupée en petits, morceaux (100 à 180 g général). Viande et légumes cuisent dans une sauce liée à la farine.

LE MATÉRIEL

Une cocotte et son couvercle, une cuiller en bois.

LA TECHNIQUE

C'est une cuisson relativement longue, qui permet aux aliments de s'imprégner 1es uns les autres de leur saveur et de celle des assaisonnements ajoutés.

QUE FAIT-ON CUIRE EN RAGOUT ?

De la viande : morceaux de 3^{e} catégorie.

Boeuf	Veau	Mouton	Porc
Macr	Ten	Collier	Palette Echine
euse	dro	Haut de côtelettes	
Gîte-	n	Poitrine	
gîte	Pla	Epaule 2eme catégorie	

Du poisson: colin, congre, raie, anguille.
Volaille et lapin
Des abats ; coeur, mou, fraise.
Des légumes : carottes, pommes de terre, haricots, navets, etc.

LA RECETTE GÉNÉRALE

1 - mettre dans la cocotte 1e corps gras. Le faire fondre, puis chauffer

2 - Faire revenir dans 1e corps gras chaud les morceaux de viande ou de poisson. cuire à feu vif pour que les morceaux soient bien dorés sur toutes leurs faces. Les retourner sans piquer. Utiliser pour cela la cuiller de bois.

3 - Faire dorer, ensuite, lard, oignons, os, etc.

4 - lorsque 1e tout est bien doré, saupoudrer soigneusement avec la farine. La 1aisser dorer pour qu'e11e atteigne 1a cou1eur exigée par 1a recette (roux blond ou brun).

5 - verser le liquide et tourner jusqu'au moment ou commence l'ébullition.

6 - ajouter 1es légumes si la recette en comporte mettre sel, poivre, bouquet garni et couvrir. La cuisson doit être réglée avec soin. Elle doit être lente et régulière et durer le temps prévu.

7 - Quelques instants avant de servir, goûter 1a sauce et vérifier l'assaisonnement.

8 - Servir sur un plat creux, la viande au milieu, les légumes en couronne napper avec la sauce.

ATTENTION !

- Ne piquez jamais un morceau de viande que vous faites revenir.
- Ne tournez jamais avec une cuiller un ragoût qui cuit. Secouez la cocotte afin d'empêcher les aliments d'attacher.
- Au moment de servir, si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau bouillante; si la sauce est trop claire, faites bouillir rapidement sans couvercle, quelques instants : le surplus d'eau s'évaporera.

LE TEMPS DE CUISSON

VIANDE		**POISSON**	**LEGUMES**	
Boeuf	->3 h environ		Pommes de terre	-> 50 à 60 mn
Veau			Carottes vieilles	-> 2 h à 3 h
Mouton	->2 h à 2 h 30	1 h à 1 h 30	Carottes nouvelles	
porc			Petits pois	-> 1 h à 1 h 30
Volaille	->2 h		Champignons	-> 15 mn

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES

Ragoût de mouton

Temps de préparation : 25 minutes.
Temps de cuisson : 2 h. 30.

mouton 1 kg
oignons: 100 g;
lard: 60 g;
eau: 2 dl ;
pommes de terre ; 1kg;
farine : 50 g;
beurre : 60 g;
bouquet garni

Lorsque la viande est revenue, saupoudrer avec la farine : faire dorer jusqu'à couleur rousse. Mouiller avec l'eau ; la viande doit être recouverte, Assaisonner, Couvrir et laisser cuire à ébullition. lente et régulière pendant 1 h. 30. Ajouter alors les pommes de terres épluchées et coupées en quartiers si elles sont grosses. Prolonger la cuisson pendant 1 heure. Retirer le bouquet garni pour servir.

Veau marengo

Temps de préparation : 25 min. Temps de cuisson : 2 h.

veau: 1 kg;
champignons: 100 g;
oignons; 60 g:
échalote : 5 g ;
huile : 5 cl;
persil haché;
beurre : 50 g:
vin blanc : 1 dl ;
farine: 50 g;
bouillon: 1 dl

Faire chauffer dans la cocotte l'huile et le beurre. Y faire revenir les morceaux de veau, ainsi que 30 g d'oignons. Lorsque la viande est à moitié revenue, la saupoudrer avec le reste des oignons, l'échalote et le persil hachés. Continuer à faire dorer. Saupoudrer avec la farine, qui doit prendre la couleur blonde. Mouiller avec bouillon et vin blanc. Assaisonner. Couvrir et cuire à feu doux et régulier pendant 1 h. 45. Ajouter alors la tomate concentrée, les champignons épluchés et coupés en

morceaux. Continuer encore la cuisson pendant 15 minutes. Retirer le bouquet garni. Servir.

Matelote d'anguilles

Temps de préparation : 30 minutes. Temps de cuisson : 1 h. 30.

anguille : 1 kg;
beurre : 70 g;
oignons : 60 g:
farine : 50 g ;
lard fumé : 60 g;
vin rouge : 2dl.;
champignons : 125 g ;
bouillon: 1 dl.:
6 croûtons

Faire revenir dans la moitié du beurre chaud le lard coupé en dés et les oignons. Avec la farine, faire un roux brun , que l'on mouille avec vin rouge et bouillon. Assaisonner. Cuire à feu doux et régulier. Pendant 30 minutes. Mettre l'anguille dépouillée et coupée en morceaux. Cuire 1 h 15mn avant de servir, mettre les champignons épluchés, lavés et coupés en morceaux. Disposer dans le plat les morceaux d'anguille. Napper avec la sauce et décorer avec les croûtons.

Pommes de terre au lard

Temps de préparation : 30 min. Temps de cuisson : 1 h. 30.

pommes de terre : 750 g;
farine ; 40 g;
lard fumé : 125 g;
bouillon 5 dl ;
oignons : 100 g;
bouquet garni; beurre : 50 g

Faire un roux brun dons la cocotte. Assaisonner. Bouquet garni. Mettre les pommes de terre épluchées, lavées, coupées en quartiers. Faire cuire à feu régulier pendant 1 h. 30.

QUELQUES IDÉES

Viandes. - Boeuf bourguignon; ragoût de veau jardinière; navarin printanier; haricot de mouton, etc.
Volaille. - Poulet marengo; lapin gibelotte, etc.
Abats. - Matelote de mou, etc.
Légumes. - Navets; lentilles ; haricots, etc.

LA CUISSON A LA GRAISSE - LA FRITURE -

PRINCIPE

Frire un aliment, c'est le faire cuire en le plongeant dans un bain de graisse ayant une température élevée : 170° à 200° environ et en l'y maintenant le temps nécessaire. A cette température, il se produit :
1 - la coagulation des matières abluminoïdes ;
2 - la caramélisation des sucres ;
3 - la transformation de l'amidon en dextrine, qui brunit.
L'aliment est devenu croustillant.

LE MATÉRIEL

Une bassine spéciale, friteuse, dans laquelle la graisse atteindra une hauteur d'au moins 6cm. Un panier pour les aliments de petite taille (croquettes, pommes de terre, etc.) et une écumoire de fil de fer, pour égoutter.
Les graisses que l'on peut employer sont : l'huile, le saindoux, la graisse de boeuf, de rognons de veau, d'oie, de canard, fondue au préalable; les graisses, en chauffant, peuvent atteindre une température variant 180° à 250° sans se décomposer.
Le beurre et la margarine sont impropres aux fritures.

LA TECHNIQUE

C'est un mode de cuisson assez rapide.

QUE FAIT-ON FRIRE ?

On fait frire les aliments qui contiennent de l'amidon et de 1'albumine.Ceux qui n'en contiennent pas peuvent cependant être frits, à condition d'être enrobés, soit dans de la farine, soit dans une pâte à base de farine. Cette pâte semi-liquide s'appelle pâte à frire.
Friture sans enrobage :
Pommes de terre. Pâte à choux : beignets soufflés. Pâte brisée : beignets secs. Krapfen.

Friture avec enrobage :
Poisson : petits poissons, gros poisson en tranches. Viande : escalopes, croquettes, abats. Légumes. Fruits.

LA RECETTE GÉNÉRALE

1 - Faire chauffer la friture. Elle est à la température voulue lorsqu'une légère fumée apparaît à la surface.
2 - Plonger alors l'aliment à frire. Il doit être absolument sec (ex. pommes de terre) ou enrobé de farine ou de pâte à frire.
3 - Faire cuire en le retournant, pour qu'il soit parfaitement doré.
4 - Retirer l'aliment à l'aide de l'écumoire ou du panier. Saler ou sucrer. Servir aussitôt et déposer l'aliment sur un torchon propre ou un papier absorbant.

ATTENTION !
- Les aliments à frire doivent être de petites dimensions, sinon ils ne seront pas cuits à l'intérieur quand ils seront dorés à l'extérieur ;
- Les aliments à frire ne doivent pas être trop nombreux dans la graisse, sinon la température est trop rapidement abaissée et ils cuisent mal;
- Des aliments petits et minces doivent cuire dans une graisse très chaude. Des aliments épais doivent cuire plus longtemps dans une graisse chaude.

LE TEMPS DE CUISSON
Il ne peut être déterminé à l'avance. Il est en rapport avec le volume de la graisse, la taille et le nombre des aliments destinés à être frits. Pour rendre un aliment très croustillant, il convient, souvent, de le plonger une deuxième fois, sitôt après la première cuisson et l'égouttage, dans la graisse chaude. Cette deuxième cuisson doit être très courte.

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 personnes

I - FRITURE SANS ENROBAGE

Pommes de terre frites
Temps. de préparation : 20 minutes.
Temps de cuisson : 20 minutes (cuisson en deux temps).

I kg de pommes de terre Hollande;
friture

Des pommes de terre épluchées, lavées, coupées en quartiers ayant la longueur de la pomme de terre et 1 cm. d'épaisseur, sont essuyées soigneusement dans un torchon propre. Mettre dans le panier à friture une quantité de pommes da terre proportionnée à la graisse de cuisson. Plonger ce panier dans la friture bien chaude. Lorsque les pommes de terre commencent à dorer, retirer le panier. Faire égoutter. Réchauffer alors la friture. Cuire une deuxième fois. Les pommes terre deviennent très vite dorées et croustillantes. Egoutter. Saler. Servir aussitôt.

Merveilles
Temps de préparation : 20 min.
Temps de cuisson : 20 min.

farine : 200 g;
3 jaunes d'oeuf;
beurre: 80 g;
eau;
sucre: 50 g;

Travailler la pâte comme pour une pâte brisée. La laisser reposer 2 heures environ au frais, Puis l'étaler au rouleau sur une épaisseur de 3 mn. Couper de petites abaisses de formes variées (à l'aide d'un emporte pièce ou d'une roulette). Faire dorer dans la friture chaude. Egoutter. Saupoudrer de sucre,

QUELQUES IDÉES
Pommes de terre soufflées, chips, paille, gaufrette .
Beignets soufflés.
Croquettes de pommes de terre, avec ou sans pâte à choux
Croquettes de riz .
Rissoles : viande, poisson, confiture.

II - FRITURE AVEC ENROBAGE

Tout aliment dépourvu d'amidon et d'albumine peut cependant être frit à condition. qu'il puisse en être enrobé. On peut utiliser :

1 - la farine ;
2 - le lait, puis la farine ;
3 - la panure (l'aliment est passé dans la farine, dans l'œuf puis dans la chapelure fine) ;
4 - la pâte à frire.

Dans certains cas, l'aliment est enrobé cru de pâte à frire. Dans d'autres cas, l'aliment doit être cuit avant enrobage.

Pâte à frire

farine: 250 g;
eau ou lait;
oeufs: 2;
1 cuillerée huile;
sel

Délayer la farine avec les oeufs entiers et le sel. Bien battre le mélange, ajouter peu à peu le liquide, jusqu'à ce que la pâte ait la consistance voulue. Travailler la pâte avec soin pour qu'elle soit très lisse. Mettre l'huile et, si l'on veut, 1 cuillerée de cognac. Laisser reposer une demi-heure avant emploi. En ajoutant un blanc d'oeuf battu à la fourchette, au dernier moment, la pâte est plus croustillante et plus légère.

Petites limandes frites (Farine).

Vider, laver, essuyer les limandes. Les fariner soigneusement, les mettre dans la friture fumante. Lorsqu'elles sont saisies, ralentir un peu la cuisson, Laisser dorer. Egoutter, saler, Servir aussitôt.

Escalopes viennoise (Panure).

Temps de préparation : 20 minutes; temps de cuisson : 20 minutes.

6 escalopes de 100 à 120 g;
1 oeuf;
sel;
poivre;
farine : 30 g ;
chapelure: 150 g;
1 citron;
beurre:
40 g; persil haché

Aplatir les escalopes pour qu'elles aient 7 mm environ d'épaisseur. Saler, poivrer. Passer chaque escalope dans la farine, puis dans l'œuf battu en omelette (saler, poivrer; on peut y mettre 1 cuillerée d'huile). Les rouler ensuite dans de la chapelure de mie de pain. Bien appuyer avec la lame d'un couteau pour faire adhérer la panure. Dans la graisse fumante, glisser les escalopes. Faire cuire 4 minutes sur une face, 4 minutes sur l'autre. Egoutter. Dresser sur un plat. Garnir chaque escalope d'une rondelle de citron et d'une petite noix de beurre maniée avec du persil haché.

Beignets aux pommes (Pâte à frire).

Temps de préparation : 20 minutes; temps de cuisson : 20 minutes.

pommes : 400 g;
cognac : 2 cuillerées;
pâte à frire;
sucre

Préparer une pâte à frire dans laquelle on peut mettre un peu de cognac. Eplucher les pommes, les évi-der, les couper en rondelles ayant 1 cm. d'épaisseur. Faire macérer ces tranches quelques minutes dans une assiette avec du sucre et le Cognac.
Au moment où la graisse est fumante, enrober chaque tranche de pomme de pâte à frire. Glisser chaque beignet dans la friture. Cuire sur une face, puis sur l'autre. Egoutter. Placer sur un plat recouvert d'une serviette ou d'un napperon en papier. Saupoudrer de sucre.

Beignets aux salsifis (Pâte à frire).

Faire cuire les salsifis, épluchés et lavés, à l'eau bouillante salée. Les faire refroidir. Couper en tronçons. Enrober chacun de pâte à frire et cuire comme les beignets de pommes. Egoutter. Saler. Servir chaud.

QUELQUES IDÉES
Enrobage farine
Petits poissons : merlans, éperlans, plies.
Gros poissons en. tranches : colin, lotte, lieu, etc. Enrobage panure.
Croquettes de viande, de poisson, de pommes de terre;
Délicieuses au fromage, etc.

Enrobage pâte à frire.

- Cervelle, champignons, abricots, cerises, bananes, poires, etc.

N. B. - On peut frire, en plongeant directement dans le bain de friture :
- du persil, de. l'oseille ;
- des oeufs (20 secondes).
C'est chaque, fois une opération délicate, qui demande beaucoup d'attention et qui ne se fait pas couramment.

LA CUISSON A LA POÊLE - LE SAUTÉ -

LE PRINCIPE DE CUISSON

Faire sauter un aliment, c'est le faire cuire dans une poêle sur un feu assez vif. Dans la poêle, on a placé une certaine quantité de corps gras, par l'intermédiaire duquel la cuisson de l'aliment de petite taille est opérée en un temps assez rapide.

LE MATÉRIEL

On fait sauter un aliment dans une poêle ou une sauteuse. Les poêles peuvent être en tôle noire épaisse, en fer battu ou en aluminium. Lorsqu'on choisit une poêle, on doit exiger que le fond en soit épais. et parfaitement plan. Certaines poêles d'aluminium possèdent un fond creusé de multiples petites alvéoles qui conservent une certaine quantité de graisse et d'air et empêchent les aliments d'attacher. Toutes les poêles doivent être soigneusement entretenues.
Les sauteuses sont des casseroles dont le bord est moitié moins haut que celui des casseroles habituelles. Elles sont fabriquées en général en aluminium épais. Certaines, comme les poêles, ont le fond garni d'alvéoles. Elles doivent avoir la même qualité que les poêles : ne pas faire attacher les aliments, L'entretien de l'intérieur des sauteuses devra être aussi soigneux que celui des poêles, ceci pour les mêmes raisons.
Une palette ou une pince. pour retourner les aliments sans les piquer.
La source de chaleur dont on dispose devra être assez souple pour varier rapidement d'une température très basse à une température vive. Elle devra aussi être proportionnée à la dimension du fond de la poêle ou de la sauteuse, afin que les aliments cuisent régulièrement et en même temps sur toute 1a surface du récipient : il est très important d'y faire attention quand on se sert d'un brûleur à gaz pour faire cuire des biftecks ou une omelette, si on désire. que la surface totale des biftecks ou de l'omelette soit d'une couleur uniformément dorée.

LA TECHNIQUE

C'est une cuisson rapidement menée qui, pour beaucoup, n'excède pas une quinzaine de minutes. Elle exige autant de minutie que de rapidité si l'on veut obtenir un bon résultat.
Les aliments cuits de cette façon sont imprégnés de la matière grasse de cuisson et leur digestion peut être plus laborieuse que celle des aliments cuits à l'eau ou au four.

QUE FAIT-ON SAUTER?

Presque tous les aliments, à condition qu'ils soient de petites dimensions et peu épais : une épaisseur de 2 1/2 à 3 cm doit rarement être dépassée.

Bœuf et Cheval	Veau	Mouton	Porc
Biftecks dans le filet Faux filet Rumsteck	Escalopes Côtelettes	Côtelettes	Côtelettes servies avec sauce et accompagnements divers

Des abats : rognons, cervelles, foie, coeur.
De la volaille : poulet, canard, lapin.
Du poisson cette cuisson s'appelle « meunière » : truite, sole, tranches de colin, merlan
Des légumes:
tous les légumes d'abord cuits à eau (haricots verts, choux-fleurs, pommes de terre, salsifis, etc.).
Des légumes rapidement cuits et mis crus dans la matière grasse (pommes de terre, tomates, champignons.)
Des oeufs : deux sortes de préparation se font à la poêle ou dans un plat : les omelettes, les oeufs sur le plat,
Des desserts (ils sont peu nombreux) : crêpes, croquettes de riz ou de semoule.

LA RECETTE GÉNÉRALE

1 - Choisir des aliments coupés en morceaux d'épaisseur bien égale : une épaisseur de 2 cm. 1/2 ne doit guère être dépassée.
2 - Mettre la matière grasse beurre ou huile) dans la poêle, laisser chauffer à feu moyen. Si les morceaux à cuire sont très minces laisser fumer la graisse avant de les mettre dans la poêle : plus les morceaux sont épais, moins la matière grasse doit être chaude. Si l'aliment à cuire doit être servi saignant ou peu cuit à l'intérieur (bifteck), la matière grasse doit être plus chaude que s'íl doit être servi cuit complètement à coeur (côtelette de porc). C'est l'évaluation de la température de la matière grasse qui constitue la difficulté de la cuisson à la poêle.
3 - Lorsque la matière grasse semble à la bonne température, y déposer doucement, sans les jeter, pour éviter de s'éclabousser de graisse, les morceaux à cuire. Laisser dorer le premier côté, puis retourner le morceau sur la deuxième face, sans le piquer, pour éviter d'en faire sortir le jus, avec une palette ou une pince. Dans tous les cas, le morceau doit être à moitié cuit lorsque le premier côté est doré, et complètement cuit lorsque les deux côtés sont dorés à point. On ne doit jamais retourner plusieurs fois les pièces à cuire dans la poêle.
4 - Lorsque le morceau est cuit, le retirer sans le piquer et le poser sur un plat tenu au chaud au bain-marie et le saler des deux côtés.
5 - Verser dans cl poêle soit de l'eau, soit du vin, soit de la crème (ceci selon la recette choisie) pour la « déglacer », c'est-à-dire pour former une sauce avec la graisse qui a doré dans la poêle et toute la partie qui a caramélisé et qui s'y trouve attachée. Remuer vivement avec une cuiller de. bois en appuyant sur le fond de la poêle, laisser bouillir 30 secondes et verser sur la viande. Servir tout de suite.

ATTENTION !

- Ne piquez pas la viande en cours de cuisson, vous en feriez sortir du jus qui empêcherait le dorage de se produire.
- N'oubliez pas qu'aucun aliment ne dore lorsque l'on met un couvercle sur la poêle ou la sauteuse.
- N'ajoutez jamais d'eau dans la poêle ou la sauteuse pendant que l'aliment s'y trouve : s'il bouillait -même quelques secondes - avec de l'eau, il deviendrait dur et immangeable. (Ceci est très sensible avec les rognons ou les escalopes).

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES

Escalopes à la crème.

Temps de préparation : 3 minutes; temps de cuisson : 10 minutes.

escalopes : 6 de 100 g dans: la noix ou La sous-noix.
beurre . 20 à 30 g ;
crème fraîche : 2 cuillerées à soupe (40 g);
sel fin : 1/2 cuillerée à café

Faire cuire les escalopes dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées (5 minutes de chaque côté). Les poser sur un plat, les saler. Déglacer la poêle avec la crème.

Côtelettes de porc sautées.

Temps de préparation : 3 minutes; temps de cuisson : 15 minutes.

côtelettes de porc : 6 de 125 à 150. g;
beurre: 20 g ;
eau : 3 cuillerées á soupe;
sel fin : 1/2 cuillerée à café

Procéder exactement selon les directives de la recette générale.

Côtelettes de porc sauce tomate

Mêmes proportions et manière de procéder que ci-dessus. Verser sur les côtelettes une sauce tomate au moment de servir.

Lapin sauté

Temps de préparation : 30 minutes; temps de cuisson : 30 minutes.

Lapin jeune: 1 kg à 1 kg 200;
lard de poitrine fumé ou non : 50 g ;
beurre: 30 g;
champignons: 125 g;
persil haché: 1/3 cuillerée à soupe ;
poivre;
sel : 1/2 cuillerée à café;
vin blanc : 2 cuillerées à soupe ;
eau ou bouillon : 1/2 verre

Couper le lapin en 12 morceaux. Couper le lard en petits cubes de 1 cm. Dans la sauteuse, mettre le lard et le. beurre, laisser fondre et chauffer, puis mettre les morceaux de lapin et les laisser dorer lentement. de chaque côté, de façon à ce que cette cuisson dure une demi-heure. Pendant ce temps, préparer les champignons, les laver, les couper en quatre, hacher le persil. Lorsque le lapin est cuit, le retirer,1e poser

dans un plat creux, le saler. Dans la sauteuse, le remplacer par les champignons, le persil haché et le vin ; laisser faire deux ou trois bouillons, ajouter l'eau. Laisser bouillir 3 minutes, saler légèrement, verser sur le lapin.

Poisson meunière

on peut faire cuire de celle manière des poissons entiers (sole, merlan, truite, limande), des filets de poisson (merlan, colin) ou des tranches de poisson (colin, lotte)

Tranches de colin meunière

Temps de préparation : 10 minutes; temps de cuisson : 15 minutes.

tranches de colin.. 6 de 1 crn 1/2 à 2 cm 1/2 d'épaisseur;
farine : 30 g ;
eurre : 50 g puis 20 g;
citrons : 1 1/2;
sel fin : 1/2 cuillerée à café

Laver et sécher les tranches de colin, les rouler dans la farine, afin qu'elles en soient recouvertes par une couche très fine. Mettre 50g de beurre dans la poêle ou la sauteuse Et faire cuire le poisson des deux cotés, selon la recette générale. Pour le retourner, utiliser une 1ame à gâteaux. Laisser cuire de 4 à 7 minutes de chaque côté, suivant l'épaisseur. Poser les tranches sur un plat, les saler. Ajouter les 20 g de beurre au beurre de cuisson, le laisser fondre, en arroser le poisson. Entourer avec 6 morceaux de citron. Servir tout de suite.

Pommes de terre sautées

1 - A partir de pommes de terre crues.

Temps de préparation : 30 minutes; temps de cuisson : 30 à 40 minutes,

pommes de terre: 1 kg 500;
sel fin : 3/4 de cuillerée à café;
persil haché : 1 cuillerée à soupe ;
matière grasse beurre et huile ou huile ou saindoux et huile ou beurre 50 g

Si l'on a des pommes de terre nouvelles, les laver, les brosser, les essuyer (il est inutile de les éplucher ou de les gratter). Si ce sont des vieilles pommes de terre, Les éplucher aussi finement que possible, les laver, les essuyer, les couper en morceaux si elles sont grosses. Mettre la matière grasse dans une sauteuse, une poêle. ou une cocotte, à feu très doux y verser Les pommes de terre et, avec une cuiller de bois, les tourner dans la matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient complètement recouvertes. Les laisser cuire à feu doux en les tournant avec une cuiller sans les piquer, une à une, jusqu'à ce qu'elles soient toutes bien dorées. Les saler. Les retirer du récipient et de La matière grasse, les poser dans un légumier (ne pas les verser de la poêle dans le plat),les saupoudrer de persil.

2 - A partir de pommes de terre cuites.

Mêmes proportions que ci-dessus.
Temps de préparation : 15 à 20 minutes; temps de cuisson : 8 à 10 min.

Eplucher les pommes de terre chaudes ou froides. Les couper en tranches de 3 à 4 mm, d'épaisseur. Faire chauffer la matière grasse, y verser les pommes de terre, les remuer pour qu'elles en soient toutes recouvertes, les laisser dorer à feu assez vif, en les remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, terminer et servir comme ci-dessus.

Omelette

Temps de préparation : 5 minutes; temps de cuisson : 4 à 5 minutes.

oeufs: 6;
beurre ou huile: 20 á 25 g; ,
eau: 3 cuillerées à soupe ;
sel fin : 1/2 cuillerée à café;
poivre : sur le bout d'un couteau ;

et à volonté un des ingrédients choisis dans la liste ci-dessous.
Casser les oeufs l'un après l'autre dans un bol et les verser au fur et à mesure dans un récipient à fond rond boI ou petit saladier) ; y ajouter l'eau, le sel, le poivre et les ingrédients choisis. Poser sur un feu assez vif la poêle contentant la matière grasse. Battre énergiquement les oeufs en entraînant toute la masse. Aussitôt que la matière grasse commence à fumer, y verser, d'un seul coup, les oeufs battus. Aussitôt qu'une couche a cuit sur la surface de La poêle, avec une fourchette, la ramener vers le centre de l'oeuf cuit jusqu'à ce que l'omelette soit cuite, mais moelleuse. La laisser dorer 30 secondes, la verser sur le plat en la pliant en deux sur eIIe-même. La servir tout de suite.
On peut ajouter toutes sortes d'ingrédients à l'omelette : presque tous les petits restes de viande, de poisson, de légumes peuvent y être utilisés, faisant ainsi varier chaque fois la saveur de l'omelette, il faut simplement songer à les faire réchauffer en les faisant sauter dans le beurre avant de les faire cuire.

Ingrédients pouvant être ajoutés à l'omelette

garniture		quantité pour 6 oeufs	quantité d'eau
sans cuisson ni rechauffage	fines herbes ou cerfeuil ou persil ou oseille	½ cuil. a soupe	½ cuil. a soupe
	Thon au naturel et fines herbes hachées	3 cuil. a soupe	3 cuil a soupe
	crème fraîche	3 cuil a soupe	1 cuil.a soupe
	Gruyère rapé ou coupé en lamelles	30 à 60 g selon goût	3 cuil a soupe
	Jambon coupé en dés	3 cuil a soupe	3 cuil a soupe
ingredients à utiliser revenus dans du beurre	oignons nouveaux coupés en tranches	10 à 12 petits oignons	1.5 cuil a soupe
	champignons émincés	100 à 150 g	1 cuil a soupe
	croûtons coupés en dés dorés au beurre	40 à 60 croûtons	3 cuil a soupe
	poitrine fumée ou lard maigre coupé en dés	40 à 60 g	3 cuil a soupe
Ingrédients a utiliser déjà cuits	nouilles ou coquillettes (les faire rechauffer avant)	3 cuil a soupe	3 cuil a soupe

Oeufs sur le plat

Temps de préparation : 2 minutes; temps de cuisson : 3 à 4 minutes.
Par personne :

oeuf : 1 ou 2;
beurre : 5 ou 7 g;
sel fin : 1 pincée;
poivre : à volonté

Prendre une poêle ou un plat à ceui dont le fond mesure 8 cm. de diamètre pour un oeuf ou 12 cm. pour deux oeufs. Mettre le beurre dans le plat, que l'on pose sur feu très doux. Casser l'oeuf dans une tasse ou un bol et le verser dans le plat aussitôt que le beurre est fondu : il ne doit pas fumer. Verser le deuxième oeuf si l'on en fait cuire deux. Laisser prendre le blanc à feu très doux, de façon qu'il reste moelleux, lisse et brillant, sans, trous, et que le jaune prenne pour devenir crémeux sans durcir. Saler et poivrer au moment de servir,

On peut ajouter à l'oeuf sur le plat :
1- A faire cuire dans le beurre avant de mettre l'oeuf :

des tranches de tomate crue : 3 tranches;
des tranches de bacon ; 1 ou 2 tranches ;
des tranches d'oignon blanc : 5 à 6 rondelles.

2- A verser sur l’oeuf lorsqu'il est déjà dans le plat :

de la crème fraîche : 2 cuillerées à café ;
de la sauce tomate : 2 cuillerées à café;
de la sauce Momay : 2 cuillerées à café;
du gruyère râpé : 2 cuillerées à café.

QUELQUES 1DÉES

Viandes. - Poulet saute ; côtes de veau sauce tomate; côtes de porc charcutière; côtes de porc sauce Sou-bise; tournedos sauce champignons; tournedos sauce madère; tranches de foie de veau ou de génisse, etc.

Poisson. - Truites meunière ; soles meunière ; tranches de lotte meunière, etc.

Desserts. - Crêpes; pain perdu; croquettes de semoule; croquettes de riz ; pavés d'or aux pâtes à potage, etc.

LES ENTREMETS

On désigne sous le nom d'entremets des plats servis à la fin des repas ils sont très divers, mais toujours sucrés. Les entremets sont en général à base de lait, auquel on ajoute des oeufs, du riz, de la semoule, etc. ; le chocolat, les fruits secs, le beurre, les marrons, les fruits ainsi que différents parfums (vanille, citron, extrait de café, rhum, kirsch) peuvent aussi entrer dans leur composition.

LE MATÈRIEL

Pour la préparation des entremets, il est nécessaire d’avoir ;

1- Des casseroles en aluminium, émaillées ou, mieux encore, porcelaine à feu.
2 - Des spatules en bois.
3 - Des terrines de différentes tailles.
4 - Des moules, une râpe, une passoire fine, un batteur à oeuf et fouet mécanique.
5 - Des compotiers de service, des ramequins en porcelaine ou en Pyrex.

ENTREMETS AUX OEUFS ENTIERS

OEUFS AU LAIT - LA RECETTE GÉNÉRALE

lait: 1 L;
oeufs: 6;
sucre: l50 g;
Parfum (vanille, citron, chocolat, café)

1 - Faire bouillir le lait avec le sucre et le parfum.
2 - Casser les oeufs dans une terrine, les battre avec une fourchette,
3 - Verser doucement le lait bouillant sur les oeufs en continuant de battre.
4 - Verser la crème dans un plat allant au four.
5 -- Faire cuire à feu très doux (3 au thermostat) ; la crème ne doit pas bouillir.

QUELQUES IDEES

Crème renversée.

- La crème est versée dans un moule caramélisé et cuite au four et au bain-marie.

Crème prise en pots.

- La crème est versée dans des ramequins de porcelaine et cuite au four et au bain- marie

Crème prise salée

avec bacon, champignons: - A servir avec une sauce au choix.

ATTENTION !

ENTREMETS AUX JAUNES D'OEUFS *Lorsque vous versez le lait sur les oeufs, veillez à le faire très doucement, sinon les oeufs coaguleraient et ne seraient plus utilisables.*

Surveillez bien la cuisson : ni le bain-marie, ni la crème ne doivent bouillir, sinon les oeufs coagulés se dissocieraient du lait et la crème serait « tournée ».

CRÈME ANGLAISE - LA RECETTE GÉNÉRALE

Lait: 1 l;
jaunes d'oeufs : 6;
sucre: 150 g;
parfum

1 - Faire bouillir le lait avec le sucre.
2 - Séparer les jaunes des blancs d'oeufs.
3 - Battre les jaunes à la fourchette.
4 - Verser le lait bouillant très doucement en. battant toujours.
5 - Reverser dans la casserole; faire épaissir sur feu très doux en tournant avec une spatule de bois.
6 - La crème est cuite lorsqu'elle nappe la cuiller.
7 - Verser immédiatement dans une coupe froide. Servir bien froid.

ATTENTION !

- Prenez les. mêmes précautions que pour la crème renversée lorsque vous versez le lait sur les oeufs,
- Veillez à ce que le feu soit très doux pendant l'épaississement de la crème qui ne doit pas bouillir
- Si cependant ce malheur vous arrivait, il peut être réparé : versez la crème dans une terrine froide et fouettez-la énergiquement, si ce n'est pas suffisant, versez-la dans une bouteille que vous boucherez avec un chiffon propre et agitez jusqu'à ce que la crème soit redevenue bien lisse.

QUELQUES IDÉES

Oeufs à la neige,
Crème vénitienne.
(Mêmes proportions que pour la crème anglaise les blancs sont utilisés.)

CRÉME PATISSIÉRE - LA RECETTE GÉNÉRALE

lait : 1/2 L;
oeufs: 1 entier et 2 jaunes;
farine : 60 g;
parfum ;
sucre: 75 g

Ì - Faire bouillir le lait.
2 - Travailler dans, une terrine la farine, le sucre et les oeufs.
3 - Verser le lait bouillant doucement en tournant vivement.
4 - reverser dans. la casserole, mettre sur feu doux, faire cuire en tournant toujours; retirer aux premiers bouillons.
Cette crème sert à fourrer des choux, elle peut être parfumée à la vanille ou au chocolat.

ATTENTION !
- Lorsque vous faites cuire la crème, veillez à ce que votre cuiller passe bien sur toute la surface du fond de la casserole, sinon il se formerait des grumeaux. Si, malgré vos précautions, ceux-ci se formaient, vous les ferez disparaître en fouettant la crème.

CRÉME POUR SAINT-HONORÉ

La Crème est faite avec les jaunes et versée bouillante sur les blancs battus en neige.

GATEAU DE RIZ - LA RECETTE GÉNÉRALE

lait : 1 l ;
sucre : 150 g + 80 g pour le caramel;
oeufs : 2;
vanille ;
riz: 180 g

- Caraméliser un moule à charlotte.
- Faire bouillir le lait avec la vanille.
- Trier et laver le riz. Le jeter dans le lait.
- Régler le feu de façon à ce que l'ébullition soit très douce.
- Au bout de dix minutes, ajouter le sucre et une petite pincée de sel.
- Lorsque le riz est cuit (il ne doit plus être transparent), retirer la casserole du feu, ajouter les oeufs battus et verser le tout dans le moule.
- Faire cuire à four moyen jusqu'à ce que le gâteau soit bien pris,
- Laisser refroidir, démouler au moment de servir.

QUELQUES IDÉES
Gâteau économique. - Ajouter au riz cuit les blancs battus en neige et faire avec les jaunes une crème anglaise.
Condé aux pommes. - Remplir le moule en alternant des couches de riz avec des couches de compote. de pommes. Commencer et finir par le riz.

Croquettes de semoule.

Lait : 1/21;
oeufs : 2;
semoule de blé dur fine : 150 g;
sucre : 100 g;
farine;
friture ;
sel

1 - Faire bouillir le lait avec le sucre.
2 -- jeter la semoule en pluie, tourner avec une spatule en même temps.
3 - Laisser cuire doucement jusqu'à ce que le mélange soit bien épais.
4 - Retirer la casserole du feu, ajouter les oeufs battus et le zeste de citron.
5 - Etendre sur un plat à l'aide d'un couteau. Laisser refroidir,
6 -- Former de petites boules oblongues; les rouler dans la farine. Faire frire à friture bien chaude. Saupoudrer de sucre. Servir immédiatement.

CRÉME SANS LAIT - LA RECETTE GÉNÉRALE

Suprême au chocolat.

oeufs : 4;
sucre glace : l00 g;
beurre : l00 g;
chocolat : 100 g ;
extrait de calé ou kirsch : 1 cuillerée á café

1 - Faire fondre le chocolat cassé. en petits morceaux dans très peu d'eau.
2 - Lorsque le chocolat est bien lisse, ajouter le sucre, puis les jaunes d'oeufs; enfin, lorsque la pâte n'est plus que tiède, le beurre par petits morceaux ou réduit en crème, le parfum choisi, les blancs battus. en neige ferme..
3 - Verser dans un compotier ou dans des ramequins et mettre dans un endroit très frais jusqu'au moment de servir.

ATTENTION !
- Ne mettez pas trop d'eau pour faire fondre le chocolat, qui ne doit pas cuire, mais seulement se ramollir à chaleur douce.
- Les oeufs n'étant pas cuits, il est dangereux de faire attendre cette crème plus de deux heures si vous ne disposez pas de réfrigérateur.

QUELQUES IDÉES

Mayonnaise au chocolat.

chocolat: 175 g;
sucre: 80 g;
oeufs: 4;
beurre: 90 g;
rhum: 3 cl

Nègre en chemise.

chocolat : 185 g;
sucre : 90 g;
oeufs: 3;
beurre : 185 g ;
crème Fraîche : 250 g

Cette crème est mise en moule, placée sur la glace ou au réfrigérateur, démoulée le lendemain, et servie entourée de crème fouettée.

ENTREMETS CHAUDS

CRÉPES - LA RECETTE GÉNÉRALE

Pâte à crêpes :

farine : 250 g:
oeufs : 2
lait : 1/2 1 environ;
sel : 1 pincée ;
sucre : 20 g;
parfum;
huile : 1 cuillerée

1 -- Mettre la farine dans une terrine, faire un puits.
2 - Casser les oeufs au centre, ajouter l'huile, le sel, le sucre.
3 - Commencer à délayer en tournant toujours au centre et en ajoutant très peu de lait à la fois.
4 - Lorsque la pâte est bien molle, la battre avec la spatule.
5 - Ajouter le reste du lait, le parfum.
6 - Laisser reposer au moins 1 heure.
7 - Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu d'eau ou de lait.
8 - Enduire légèrement une poêle d'huile, la laisser chauffer.
9 - Verser un peu de pâte, juste ce qui est nécessaire pour le fond de la poêle.
10 - Dès que la crêpe est dorée, la retourner , laisser cuire le côté. Saupoudrer de sucre.

Variantes : on obtient des crêpes très légères en les délayant moitié bière, moitié lait. On peut aussi ne délayer la pâte qu'avec les jaunes d'oeufs et les blancs battus en neige au moment de l'utiliser. On peut aussi simplement la délayer a l'eau.

QUELQUES IDEES
Crêpes à la confiture.
crêpes flambées
crêpes aux pommes.
beignets soufflés (voir friture et pâte à choux).
crêpes salées fourrées à la viande, aux champignons, au fromage, etc.

ENTREMETS AUX FRUITS

(voir cuisson à l'eau, cuisson au four, friture)

ASPIC DE POMMES

Pommes (reinette ou châtaignier) : 1 kg;
beurre ; 30 g;
sucre cristallisé: 250 g ;
vanille : 1/2 gousse;
sucre en morceaux : 100 g

1 - Eplucher les pommes et les couper en lamelles minces.
2 - Les mettre dans une casserole avec le sucre et la vanille. Ne pas ajouter d'eau.
3 - Placer sur feu doux en couvrant la casserole.
4 - Laisser cuire 2 h. 1/2 sans remuer. Secouer seulement la casserole de temps en temps pour éviter que les pommes ne s'attachent au fond.
5 - Laisser cuire encore 1/2 heure en tournant continuellement pour donner à l'appareil une bonne homogénéité.
6 - Retirer la casserole du feu, ajouter le beurre par petits morceaux. Passer dans une passoire fine.
7 - Huiler un moule à savarin ; y verser la compote. Laisser au frais pendant 12 heures.
8 - Démouler sur un plat. Verser au centre et autour de l'aspic une crème anglaise froide.

LA PATE BRISÉE

PRINCIPE
Cette pâte est ainsi appelée car elle a tendance, une fois cuite, à se briser quand on la coupe. Cette propriété est due au fait qu'on la travaille à la fois légèrement et vite. Les éléments qui la constituent sont mêlés les uns aux autres, mais non solidement incorporés.

LE MATERIEL
Une planche à pâtisserie, un rouleau, une spatule de bois, tourtière ou petits moules.

LA TECHNIQUE
C'est une préparation qui sera d'autant mieux réussie que les manipulations seront réduites. Il vaut donc mieux mélanger tous les éléments qui la composent en une seule fois. La quantité de matière grasse peut être réduite, Elle ne doit pas être en dessous du tiers du poids de la farine.

LA RECETTE GÉNÉRALE

Pour 20 tartelettes ou une grande tarte de 20 cm.
farine: 250 g;
huile : 1 cuillerée (facultatif);
matière grasse; 125 g ;
el fin: 5 g;
eau: 1/2 verre, environ 80 g

1 - Placer la farine sur la planche à pâtisserie.
2 - Couper la matière grasse en petits morceaux et la mettre sur la farine.
3 - Faire un puits, y mettre le sel, l'huile.
4 - Verser l'eau avec précaution. Mêler à l'aide de la spatule.
5 - A ce moment, pétrir le tout du bout des doigts, rapidement et légèrement, de façon à obtenir une pâte. En faire une boule.
6 - Fariner la planche et le rouleau. Etendre cette pâte sur une épaisseur de 1/2 cm, pour une tarte, de 3 mm. pour des tartelettes.

UTILISATION DE LA PATE BRISÉE
Cette pâte peut être utilisée pour faire des pâtés, des rissoles, tartes et tartelettes. Coupée à l'emporte-pièce, on peut faire aussi des beignets secs (voir friture).

ATTENTION !
- travaillez rapidement la pâte;
- N'oubliez pas de mettre du sel, même pour un plat sucré;
- N'ajoutez pas sans arrêt de la farine: vous modifiez les quantités indiquées dans la recette et la pâte sera dure.

APPLICATIONS DE LA RECETTE GENERALE POUR 6 PERSONNES

Pâté veau et jambon
Temps de préparation : 1 heure. Temps de cuisson : 1 heure, four moyen.
Thermostat : 6 au début, 4 ou 5 pour terminer.

Pâte brisée ;
Garniture:
escalope veau: 120 g;
jambon: 100 g;
chair à saucisse : 125 g ;
1 oeuf;
sel;
poivre

- Faire une pâte brisée, mais la travailler à la main 3 minutes pour lui donner plus de corps.
- L'étendre au rouleau sur 7 à 8 mm, En réserver 60 g environ pour recouvrir le pâté.
- Garnir l'intérieur du moule à pâté avec cette abaisse, en amincissant sur les bords.
- Disposer les diverses viandes coupées en lanières en couches alternées. Commencer et terminer par la chair. Assaisonner.
- Replier les bords de la pâte. Souder à l'oeuf le reste de pâte qui sert de couvercle.
- Décorer la surface à volonté, mais faire un trou au milieu du couvercle et y glisser un petit carton roulé en tuyau. Dorer à l'oeuf.
- Cuire à four moyen.

Rissoles aux sardines fraîches
Temps de préparation : 30 minutes; temps de cuisson : l0 minutes.

Pâte brisée ;
Garniture:
6 sardines fraîches;
1 oeuf

- Faire une pâte brisée. L'étaler sur une épaisseur de 4 rnm. La couper en rondelles de 8 cm. de diamètre.
- Etêter les sardines. Lever les filets (1/2 sardine par rissole).
Placer la demi-sardine sur chaque rondelle. Replier la pâte en forme de chausson. Souder les bords à l'oeuf.
-Cuire à la friture.

Tarte à la boulangère
Tartelettes : cuisson 15 mn. ; grande tarte : cuisson 30 mn.; thermostat : 6.
- Garnir la pâte étalée mince avec des fruits crus ou cuits en compote. La pâte et les fruits cuisent en semble, à four chaud. La cuisson doit être rapide, pour que la pâte reste croustillante,
Procédé rapide. Mais la tarte ainsi préparée n'est pas très savoureuse.

Tarte à la Parisienne
Tartelettes : cuisson 8 à 10 minutes ; grande tarte : cuisson 20 minutes. thermostat : 7.
Grande tarte. - Disposer la pâte étalée sur la tourtière, recouvrir le fond d'un papier sulfurisé et y disposer des noyaux séchés ou des petits cailloux.
Tartelettes. - Garnir les petits moules avec la pâte étalée. Placer un deuxième moule sur 1a pâte (ce procédé permet à la pâte de garder la forme du moule). La pâte est donc cuite séparément et est garnie ensuite de fruits crus ou cuits à part. Pâte croustillante; jolie présentation.
Garniture : fruits crus (bananes, groseilles, fraises, framboises, etc.)

fruits pochés (cerises, abricots, pommes, etc.).
On garnit les fruits rouges de gelée de groseille un peu liquide. Les fruits blancs de gelée de pommes ou d'abricots.

Tarte à l'Alsacienne

La pâte et les fruits cuisent ensemble, mais on nappe les fruits d'une préparation à base de farine, lait et oeufs, qui, en cuisant, absorbe l'humidité des fruits et permet à la pâte de rester croustillante.
Crème (pour une tarte) :

farine: 30 g;
oeufs: 2;
lait: 1 dl;
sucre: quantité variable suivant les fruits

Délayer la farine avec les oeufs entiers. Ajouter peu à peu le lait froid qui peut être remp1acé par de la crème fraîche).
Préparation. - Placer la pâte étalée, (1/2 cm.) sur la tourtière garnir avec les fruits disposés régulièrement. Napper avec la crème. Cuire à four bien chaud : 45 minutes grande tarte. ; 25 minutes tartelettes ; thermostat : 5.
Ce procédé permet d'obtenir des tartes excellentes , mais plus longues à cuire et qui peuvent se faire la veille.

QUɆLQUES IDÉES
Viandes, poissons. - Croustades garnies, des restes de poisson, de la morue, du veau haché, des restes de volaille (emploi de la béchamel), etc.
Légumes. - Tarte aux oignons, aux poireaux ; croustade aux légumes, aux champignons
Fruits. - Tartelettes au citron, à l'orange, à l'ananas, etc. Crèmes. - Tarte au riz, à la frangipane ; f1cln parisien, etc.

LA PATE SABLÉE

PRINCIPE

Cette pâte est appelée ainsi parce que, au cours de sa fabrication, le mélange obtenu. a l'aspect et le toucher du sable. Une fois cuite, elle s'effrite en petits grains.
On l'utilise pour faire des gâteaux secs, mais aussi des tartes.

LE MATÉRIEL
Une terrine, une spatule, une planche à pâtisserie, un rouleau. Cuisson :
une tôle pour les petits gâteaux, une tourtière pour les tartes.

LA TECHNIQUE

Cette pâte se prépare en deux temps :
1) On mélange d'abord, à1a spatule, les oeufs, le sucre et le sel et on ajoute la farine (obtention de « sable ») ;
2) On mélange sur la planche le « sable » obtenu avec le beurre.

LA RECETTE GÉNÉRALE Pour 400 g environ de sablés ou 20 tartelettes.

Farine : 250 g;
sucre en poudre : 125 g;
beurre ; 125 g;
sel fin;
1 œuf ;
parfum :
zeste de citron, ou vanille, ou cannelle, etc.

Temps de préparation : 20 mn; temps de cuisson : 20 mn; thermostat : 4 1/2 ou 5 ,
1- Travailler à la spatule, dans une terrine, le sucre en poudre, l'oeuf entier, le sel, le parfum.
2 - Ajouter la farine d'un seul coup. Travailler à la spatule jusqu'au moment où on obtient un mélange ressemblant à du sable.
3 - Verser sur la planche à pâtisserie. Mettre le beurre en morceaux. Pétrir à la main pour obtenir une pâte lisse. En faire une boule.
4 - Saupoudrer la planche et le rouleau de farine. Etaler la pâte sur une épaisseur de 3 à 5 mm.
5 - Découper avec un emporte-pièce pour faire des sablés ou foncer les moules à tarte s'il s'agit de faire une tarte.
6 -- Cuire à four chaud pour que La pâte soit d'un blond doré. Laisser refroidir sur une grille.

ATTENTION !

- N’oubliez pas de mettre Le sel, sinon La pâte sera fade.
- Pour couper les sablés, ne mettez pas l’emporte-pièce n'importe où, mais partez du bord extérieur de la pâte.
- Evitez de mettre la pâte en boule à tout instant : chaque fois que vous la travaillez, vous ajoutez de la farine et vous modifiez Les quantités: La pâte ne sera plus friable.

UTILISATION DE LA PATE SABLÉE

1 - On peut faire des petits gâteaux secs de formes variées. Rangés dans une boîte de fer, lorsqu’ils sont bien refroidis, ils se conservent une quinzaine de jours.
2 - On peut utiliser la pâte sablée pour faire toutes les sortes de tartes. La pâte sablée, étant sucrée., ne peut servir qu'à la confection de pâtisserie

VARIANTES DE LA PATE SABLEE

Sablés sans oeufs

Préparation : 20 minutes ; cuisson : 20 minutes.
PROPORTIONS:

farine: 250 g;
sucre: 125 g;
beurre: 125 g ;
lait : 3 cuillerées;
bicarbonate de soude : 1 pincée;
sel : 2 g;
vanille en poudre

Travailler ensemble le sucre, le lait, le sel, le bicarbonate de soude et la vanille dans une terrine. Ajouter la farine. Incorporer au mélange le beurre. Pétrir à la main. Etaler ensuite sur la planche farinée. Procéder comme pour la pâte sablée,

Galettes Nantaises-

Préparation : 25 minutes ; cuisson : 25 minutes.
PROPORTIONS :
farine : 250 g; sucre : 125 g; beurre : 125 g ; amandes en poudre : 80 g; jaunes d'oeufs : 4; sel : 3 g ; amandes entières pour garniture
travailler sur la planche la farine, le sucre, le sel avec les amandes en poudre et les jaunes. Incorporer le beurre. Pétrir à la main pour obtenir une pâte Lisse. Fariner la planche et le rouleau. Etendre sur 1/2 cm. d'épaisseur. Couper des galettes de 4 à 5 cm. de diamètre. Rayer au couteau, dorer à l'oeuf. Mettre au milieu une demi-monde. Cuire à four chaud.

Préparation : 1/4 d’heure; cuisson à four doux : 25 mn ; thermostat : 3, puis 4.

PROPORTIONS .
farine . 250 g. beurre ; 175 g; sucre en poudre: 175 g ; 1 oeuf; sel: 1 pincée; rhum; 1 cuillerée à soupe
1 - travailler à Ia spatule, dans une terrine, le sucre en poudre, l’oeuf entier, le sel et le rhum.
2 - Ajouter la farine d'un seul coup, ainsi que le beurre coupé en morceaux. Pétrir le tout.
3 -- Tasser la pâte obtenue dans une tourtière beurrée et cuire à four doux (veiller à ce que le four soit doux, surtout dessous).

QUELQUES IDÉES
Linzertarte ; petits fours duchesse ; souvaroffs, etc.
Utilisation de la pâte sablée pour toutes les tartes.
LA PATE FEUILLETÉE

C'est une pâte qui demande à la fois du temps, de la méthode et du soin, mais qui est assez facile à réussir lorsqu'on a bien compris la manière de procéder.
Elle est relativement économique si l'on utilise une matière grasse d’un prix peu élevé et si l'on choisit de faire cette pâte seulement lorsqu’on doit fabriquer une grande quantité de gâteaux.

LE MATÉRIEL
Une planche à pâtisserie, une cuiller de bois et un rouleau pour la confection de la pâte ; un couteau pour le découpage, une tôle pleine pour la cuisson et un bon four, donnant une chaleur vive dessus et dessus.
Facultatif : des emporte-pièce ronds de 3 à 8 cm. pour découper des bouchées, un pinceau pour dorer.

LA TECHNIQUE
La pâte feuilletée est formée d'abord d'une pâte composée uniquement de farine, d’eau et de sel, appelé « détrempe », dans laquelle on enferme une matière grasse. On étend, on plie, on étend de nouveau puis on plie encore cette pâte un grand nombre de fois, de telle façon qu'on obtient une pâte semblant un velours souple composée de feuillets de pâte, de farine et d’eau séparés les uns des autres par des

couches de matière grasse.
Lorsque l'on met à cuire à four chaud, la matière grasse fond et l'eau délayée avec la farine, forme un empois sous forme de feuillet mince. Ce sont ces feuillets cuisant dans la matière grasse qui donnent à la pâte son aspect caractéristique.
LA RECETTE GÉNÉRALE Préparation : 1 heure 30 minutes.
farine: 500 g; beurre: 375 g; eau : 250 g ; sel fin : 5 g (1 cuillerée à café)
- Verser la farine sur la planche, y creuser une fontaine, y mettre le sel et la moitié de l'eau. Délayer avec une cuiller de bois, ajouter le reste de l'eau, pour pétrir. La pâte obtenue, appelée «détrempe », doit être de la même consistance que celle du beurre employé.
1 -- Laisser reposer quelques minutes, puis étendre la détrempe avec la paume de la main : elle doit avoir un bon centimètre d'épaisseur et environ 20cm de diamètre. Poser les 375 g de beurre au centre de cette pâte, en humecter les bords, que l'on ramène au centre par-dessus le beurre, et qui collent les uns contre les autres.
2 - Etaler la pâte au rouleau en faisant attention à ce que le beurre ne sorte pas. Il doit rester enfermé dans la pâte. S'il la crevait, il faudrait coller sur le trou, avec de l'eau, une pièce de pâte formée d'eau et de farine. Une fois étendue, la pâte doit avoir 10 à 12 mm, d'épaisseur.
3 - La plier en trois, l'étaler de nouveau, le rouleau étant posé sur la pâte perpendiculairement à la pliure. Cela s'appelle « donner un tour »,
4 - Donner un deuxième tour à la pâte, puis la poser sur un plat fariné et la mettre au frais (soit à la glacière, soit sur un morceau de glace, soit dehors, en hiver). La laisser reposer ainsi de 20 à 25 minutes.
5 -- Recommencer deux fois l'opération ci-dessus. A ce moment, la pâte a six tours et se trouve prête à être utilisée.

Remarque : le beurre doit contenir le moins d'eau possible et la consistance de la détrempe doit être à peu près semblable à celle du beurre. Il est toujours possible de réussir la péte feuilletée, même l'été par temps très chaud; il suffit :
a) de mettre le beurre au frais (10° environ), mais non à la glace, au moins 3 heures d'avance;
b) de disposer d'une glacière ou d'un bloc de glace de 3 kg environ, afin que le beurre ne fonde pas dans la pâte pendant qu'elle repose.

UTILISATION DE LA PATE FEUILLETÉE

La pâte feuilletée, pâte salée, peut être utilisée pour des entrées et pâtés, bouchées à la reine, friands, ou pour des pâtisseries sucrées ou salées : galettes, feuilletés au fromage, mille-feuilles, tartes, etc.

ATTENTION !

- Faites la détrempe de la consistance exacte de celle de la matière grasse : si elle est trop sèche et dure, elle se fendille ; si elle est trop molle, elle colle et se troue en laissant échapper la matière grasse.
- Ne pétrissez jamais la pâte feuilletée, car, pour qu'elle monte régulièrement, les feuillets doivent être empilés les uns sur les autres.
- N'utilisez qu'une matière grasse contenant peu d'eau.
- Pensez que la pâte doit cuire à four vif et également dessus et dessous.
- Ne servez pas de pâte feuilletée cuite la veille, excepté les palmiers, qui sont enrobés dans du caramel.

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNERALE POUR 6 PERSONNES

La galette
Préparation : 10 minutes lorsque la pâte est prête.
Pour 6 à 8 personnes : pâte feuilletée faite avec 250 g de farine, un jaune d'oeuf.
Etendre la pâte feuilletée à 2 cm. d'épaisseur, de façon à obtenir un carré presque parfait.
En barbouiller la surface d'un peu de jaune d'oeuf. Replier les quatre. angles l'un après l'autre pour qu'ils se rejoignent au centre du carré en enfermant le jaune d'oeuf, puis, avec le rouleau à pâtisserie, appuyer légèrement pour faire coller et donner à la pâte une forme aussi proche que possible du cercle.
Lorsque la galette est bien ronde et qu'elle a atteint 1 cm. d'épaisseur environ, la poser sur une tôle en la retournant, afin que le côté sur lequel on a abattu les angles se trouve contre la tôle. Avec un couteau coupant bien, faire des dessins sur la galette : ils doivent avoir 1 à 2 mm. de profondeur.
Barbouiller la galette avec le reste du jaune d'oeuf et mettre cuire à four chaud 20 minutes environ (7 du thermostat).
Cette manière de faire la galette sans la couper empêche la matière grasse de se répandre dans le four.

La tarte ou les tartelettes

On peut cuire une tarte où les fruits sont posés crus sur la pâte crue et cuits avec elle (abricots, cerises, prunes), ou bien une tarte où les fruits sont posés crus sur la pâte cuite (fraises, framboises, groseilles), ou bien encore où ils sont posés cuits sur la pâte cuite (compote de pommes, ananas au sirop). On fait en général une grande tarte de forme carrée, de façon à ne pas perdre de pâte.
Les tartelettes sont des morceaux de 5 cm. de large environ, coupés sur une bande mesurant 10 à 12 cm.

de large et aussi longue que le four.

Pour 8 à 10 personnes : pâte feuilletée faite avec 250 g de farine, un peu de jaune d'oeuf.
Etendre la pâte de façon à ce qu'elle ait 3/4 de cm. d'épaisseur, en forme de carré ou de bande, selon la tarte que l'on désire faire. Lorsqu'elle est étalée, afin que la tarte monte bien tout autour, couper très net les quatre côtés pour éliminer toute trace des pliures de la pâte et que les bords soient bien droits.
Transporter la tarte sur une tôle puis, tout autour, avec un pinceau, passer du jaune d'oeuf sur 1 cm. 1/2 de large environ : c'est cette partie qui montera et formera le rebord de la tarte, tandis que le milieu, chargé par les fruits, cuira en se soulevant seulement un peu.

1. - Tarte aux fruits cuits en même temps que la tarte.
Dénoyauter les fruits, les sécher, puis les ranger se chevauchant légèrement sur la partie restée sans jaune d'oeuf.

2. - Tartes aux fruits crus ou aux fruits cuits séparément
Découper une feuille de papier blanc de la dimension exacte de la partie de la tarte entourée de jaune d'oeuf. Poser directement ce papier sur la pâte et le recouvrir régulièrement de petits cailloux ou de noyaux de cerises, ou de prunes, destinés à peser sur la pâte et à l'empêcher de monter. Faire cuire la tarte à four chaud (7 du thermostat s'il y a des fruits, 8 s'il n'y en a pas) Pendant 15 à 25 minutes, suivant l'épaisseur de la tarte.
Retirer la tarte du four, la poser sur une grille.
Dans le premier cas, avec un pinceau, recouvrir les fruits cuits de gelée de groseille ou de confiture d'abricot 1égèrement étendue d'eau.
Dans le deuxième, avec une cuiller à soupe, retirer les noyaux ou les cailloux, puis la feuille de papier. Si la pâte n'est pas assez cuite sous le papier, on peut remettre la tarte 2 ou 3 minutes au four. Garnir ensuite avec les fruits, que l'on recouvre, de confiture comme les fruits cuits avec la tarte.

QUELQUES IDÉES
Viande, poisson. - Allumettes aux anchois; pâtées veau et jambon ; friands; bouchées à la reine; vol-auvent, etc.
Légumes. - Friands aux champignons ; canapés aux asperges. Feuilletés
salés. - Baquettes au fromage; galettes; petits feuilletés salés. Desserts. -
Tartes; tartelettes; palmiers; sacristains; mille-feuilles.
LA PATE LEVÉE

C'est une pâte fragile, assez longue à faire, assez difficile à réussir, qui lève grâce à la levure de boulanger, mais peu coûteuse si l'on choisit une recette comportant peu de beurre.

LE MATÉRIEL

Un terrine, un bol, une cuiller de bois, une planche à pâtisserie.
Des moules variés : moule à pain de mie, moules à brioches, à savarin, à babas sont nécessaires si l'on veut concurrencer les pâtissiers ; sinon, un moule à savcdn et un moule à cake ou à charlotte peuvent être suffisants.

LA TECHNIQUE
La pâte levée est une pâte molle à laquelle est incorporée de la levure de boulanger. On pétrit cette pâte longuement puis on la laisse un temps variable à une température de 25 à 40° centigrades; sous l'influence de la chaleur la levure fermante en dégageant du gaz carbonique qui fait gonfler la pâte. Mieux celle-ci est travaillée, mieux la levure est répartie dans la masse et plus régulière se fait la montée de la pâte,

LA RECETTE GÉNÉRALE
Il n'est pas possible de donner une recette générale pour cette pâte, chaque préparation. ayant une marche à suivre díiférente pour délayer la levure, pour la faire lever, pour l'incorporer à la pâte ou pour faire lever celle-ci lorsqu'elle est terminée.

ATTENTION !
- La levure de boulanger donne tout son effet pour faire lever la pâte aux environs de 30 à 35° C. Pendant ce, temps la levure ne supporte pas les brusques changements de température,
- Lorsque vous travaillez la pâte, celle-ci doit être soulevée, puis brusquement appliquée sur la planche, comme si l'on fouettait celle-ci avec la pâte.
- Lorsque vous mettez ces préparations au four, elles ont levé et ont atteint leur volume maximum : elles ne doivent pas continuer à lever au four, pour cela, on saisit la pâte en mettant les. préparations à four chaud : le dessus forme croûte et s'oppose à la montée de la pâte.

LA PATE LEVÉ

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES

Pain brioché pour toasts et biscottes
Pour trois pains :
farine : 500 g; lait et eau tiède: 250 g; levure: 25 g; sucre: 25 g ; sel : 7.5 g; huile: 10 g; beurre : 40 g
1 - Faire une pâte molle ou « pouliche » avec la levure, 400 g de farine et le mélange d'eau et de lait, duquel on a enlevé une cuillerée à soupe. La laisser reposer à une température de 20° environ, pour lever pendant une demi-heure.
2 - Délayer le sucre et le sel dans le reste du mélange de lait et d'eau.
3 - Pétrir ensemble 75 g de farine, le beurre et l'huile.
4 - Ajouter à la pâte n° 1 : d'abord le mélange n° 2, puis le mélange n.° 3. Pétrir pendant un quart d'heure en battant la pâte et en ajoutant le reste de la farine. Laisser reposer dix minutes environ.
5 - Beurrer des moules à cake.
6 - Pétrir encore un peu la pâte, puis la diviser en masses, que l'on dépose dans les moules (ils doivent être remplis jusqu'au tiers de leur hauteur). Laisser lever à 20° environ pendant une demi-heure avant de faire cuire.
7 - Mettre cuire à four doux de 3/4 d'heure à 1 heure.

Nota. - Attendre que ce pain soit rassis pour le couper et le transformer en toasts ou en biscottes.

Krapfen
farine: 500 g; oeufs: 3; beurre; 100 g; Levure: 20 g ; sucre: 10 g; lait: 1 petite tasse; confiture; sel
Mélanger la levure, le lait, un peu de farine. Laisser reposer 20 minutes. Ajouter les autres ingrédients, en faire une pâte. Laisser lever au chaud. Etendre cette pâte à l'épaisseur du doigt. Couper des rondelles, de 4 à 6 cm.
Les garnir de confiture, les couvrir d'une deuxième rondelle. Souder les bords un jaune d'oeuf. Laisser encore un peu
lever. Cuire à friture chaude. Saupoudrer de sucre et de cannelle.

Etendard
farine : 350 g; oeufs: 3; sucre: 60 g; 1ait : 2 d1 ; beurre : 60 g; levure : 25 g; raisins : 80 g; sel fin : 3 g
1 - Faire un pâton : délayer la levure avec le lait, ajouter un peu de farine pour obtenir une pâte souple, laisser lever une demi-heure.
2 - Mélanger le sucre, le beurre, les oeufs et le reste de la farine.
3 - Mélanger les deux préparations. Ajouter les raisins. Travailler la pâte pendant 20 minutes, laisser reposer 15 minutes.
4 - Dorer à l'oeuf et faire cuire à four chaud 30 minutes environ.

Brioche économique
farine : 250 g; levure de boulanger: 20 g; oeufs : 2 ; sel fin : 1/2 cuillerée à café; sucre: 40 g; beurre: 20 g; eau tiède: 3 cuillerées à soupe
Délayer dans un bol la levure avec l'eau tiède, laissez-la lever pendant
que vous continuez la préparation. Dans une terrine, mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez les oeufs battus et enfin la levure. Pétrissez en soulevant et battant 1a pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts (15 à 20 minutes environ). Beurrez un moule haut de préférence (moule à charlotte de 16 cm. de diamètre au moins), déposez-y la pâte. Laissez-la reposer 12 heures à une température de 16 à 20° environ,
Puis faites cuire à four moyen, plutôt chaud, 30 minutes environ. Ce gâteau est bien meilleur lorsqu'il vient d'être cuit que lorsqu'on le fait attendre

QUELQUES IDÉES

Viande, poisson. - Petits pâtés soufflés, etc.
Gâteaux. - Tartes en pâte levée, babas, savarins, brioches mousseline, etc.
LA PATE A CHOUX

C'est une pâte économique et assez vite

faite. LE MATERIEL

Une casserole et une cuiller de bois pour la première cuisson de la pâte.
Une cuiller, une tôle et un pinceau pour la deuxième cuisson.
Un four qui se maintienne aisément à une chaleur moyenne (5 ou 6 du thermostat) et qui cuise également dessus et dessous. On peut acheter, pour dresser la pâte, une poche à douilles en tissu. croisé et les douilles pour éclairs, choux, Carolines, etc.,

LA TECHNIQUE
La pâte à choux subit une première cuisson dans une casserole, sur le dessus du fourneau : au cours de

cette cuisson, l'amidon de la farine est transformé en empois. Après adjonction d'oeufs à cet empois, une deuxième cuisson fait gonfler la pâte et termine la transformation de l'amidon et des sucres pour lui donner l'aspect que nous connaissons : choux à la crème, éclairs, gnocchis, beignets soufflés.
Il y a de très nombreuses formules pour la pâte à choux, avec des proportions différentes. Nous en donnons deux : la formule A est plus facile à réussir, la formule B donne des plats plus raffinés.

LA RECETTE GÉNÉRALE

Quantités pour 15 choux ou éclairs ou pour 75 petits fours :
Formule A.
beurre: 100 g; eau: l15 g; sucre: 20 g; sel: 1/2 cuil. à café ;farine : 125 g; oeufs : 4; vanille
Formule B.
beurre : 80 g; eau : 250 g; sucre: 10 à 15 g; sel: 1 pincée ; farine : 125 g; oeufs : 4

1- Mettre dans une casserole l'eau, le beurre, le sucre et le sel. Faire bouillir.
2 - Au moment où le mélange monte comme du lait, retirer la casserole du feu et mettre d'un seul coup la farine ; tourner avec une cuiller de bois.
3 - Remettre le mélange sur feu doux et tourner pour faire dessécher la pâte, qui doit former une boule se détachant bien de la cuiller et de la casserole.
4 - Retirer du feu et incorporer les oeufs deux par deux en travaillant bien chaque fois que l'on met des oeufs.
5 - Parfumer à la vanille et faire attention que la pâte soit bien lisse
6 - Coucher cette pâte en macarons de la grosseur désirée sur une tôle beurrée, dorer au jaune d'oeuf. Faire cuire à four moyen 20 minutes environ (thermostat 5 ou 6). Ne pas ouvrir le four durant la cuisson .

ATTENTION !
- Mesurez très soigneusement toutes les proportions données,
- Quand vous faites dessécher la pâte, n'attendez pas, pour la retirer du feu, qu'elle laisse suinter la matière grasse.
- Lorsque vous ajoutez le dernier oeuf, ne le mettez pas tout entier : n'en versez que de petites quantités à la fois; sans cela, votre pâte pourrait être trop liquide.
- Lorsque vous faites cuire la pâte terminée, n'oubliez pas qu'elle doit gonfler avant d'être cuite : c'est pourquoi le four ni la friture ne doivent être très chauds.
- N'ouvrez pas le four à tout instant : attendez 15 minutes avant de le faire.

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES

Choux à la crème
Préparation : 10 à 15 minutes ; cuisson : 20 à 25 minutes.
Beurrer légèrement une tôle, puis, lorsque la pâte est terminée et légèrement refroidie., à l'aide d'une cuillère, déposer sur la tôle de petits tas de pâte d'une forme aussi proche que possible de l'hémisphère et espacés les uns des autres d'une distance au moins égale à leur taille.
Une cuillerée à soupe donne un chou de 8 à 9 cm,
- -- à dessert -- de 6 à 7 cm.
--- à café - -- de 4 cm.
1/2 - à café - de 2 cm.
Mettre la tôle au four et laisser cuire sans ouvrir la porte 25 minutes environ. Puis ensuite surveiller la cuisson jusqu'à ce que les choux soient gonflés, blonds et fermes. Les poser sur une grille, les laisser refroidir, puis les
garnir avec une crème pâtissière au rhum ou à la vanille (voir crème pâtissière). On peut les servir tels quels, les saupoudrer de sucre glace, ou les tremper dans un caramel,

Gnocchis
Préparation : 20 minutes ; cuisson : 10 minutes.
Pâte avec 2 oeufs. Sauce Mornay avec 30 g de beurre.

A partir du moment où la pâte est cuite : Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Lorsqu'elle bout, régler le feu de façon que l'eau bouille doucement. Avec deux cuillers à café, y faire tomber de petites boules de pâte de la taille d'une grosse noisette : les boules tombent au fond de la casserole. Aussitôt qu'elles remontent, les retirer avec l'écumoire, les égoutter. Lorsque toute la pâte est cuite, les ranger dans un plat à gratin, les couvrir d'une sauce Mornay, puis les saupoudrer de gruyère râpé et les faire dorer à four chaud.

Beignets soufflés

Cuisson : 20 à 25 minutes.
Pour 6 personnes :

pâte à chou avec 2 oeufs; sucre glace : 100 g : 1 bassine de friture (huile de préférence)
Lorsque la pâte à choux est prête, il faut la laisser reposer au moins une heure avant de l'utiliser. Faire chauffer la friture. Lorsqu'elle est chaude, mais ne fume pas, y faire tomber de petites boules de pâte, comme pour les gnocchis. Les laisser cuire à feu doux, en les retournant au milieu de la cuisson, jusqu'à ce qu'elles aient doublé de volume et soient blond doré.
Les égoutter. Les servir chauds, posés sur une serviette et saupoudrés de sucre glace.

Pommes de terre dauphine
Préparation : 20 minutes;
cuisson : 20 minutes pour les pommes de terre, 10 minutes pour la friture,
Pour 6 personnes :
pâte à chou avec un oeuf; oeufs : 2 jaunes; pommes de terre : 500 à 600 g ; beurre: 20 g; sel; poivre
Faire cuire les pommes de terre dans leur peau, les écraser très finement. Les mettre dans une casserole avec le beurre, le sel et le poivre. Faire chauffer à feu vif pour dessécher cette purée en la tournant rapidement. La retirer du feu et y ajouter la pâte à chou et les 2 jaunes d'oeufs. Bien battre. Verser cette pâte sur un plat pour la laisser refroidir. Diviser cette pâte en boules de la grosseur d'un très petit oeuf, les rouler dans la farine, puis les poser dans le panier de la bassine à friture. Les faire frire.

QUELQUES IDÉES
Viandes, poisson. - Carolines fourrées au jambon, Carolines fourrées aux crevettes, etc.
Fromage. - Choux soufflés au fromage, billes pour potage, etc.
Desserts. - Religieuses, paris-brest, choux fourrés et glacés de diverses façons, éclairs au café, au chocolat, etc.
LES GATEAUX A PATE MOLLE

PRINCIPE
Les pâtes molles se font à la spatule, dans une terrine. Pour en modifier la consistance, on y adjoint, soit des blancs d'œufs battus en neige, soit de la levure chimique. Dans ce cas, on obtient des gros ou des petits gâteaux d'une certaine épaisseur et moelleux à la dégustation. Mais, on peut faire aussi des pâtes molles qui ne sont pas destinées à lever à la cuisson. On fait cuire la pâte par petits tas espacés: on obtient des petits gâteaux secs.

LE MATERIEL

Une terrine, une spatule. Pour les blancs, un cul de poule, un batteur à oeufs.
Des moules de diverses formes et de diverses tailles.

LA TECHNIQUE
Les ingrédients seront toujours mélangés avec soin. Toute la difficulté réside dans la cuisson. Les petits gâteaux secs, cuits séparément sur tourtière beurrée, ont toujours tendance à s'étaler au four chaud. Il ne faudra pas les placer trop près les uns des autres. Les pâtisseries à base de blancs d'oeufs battus cuiront à four moyen, afin de permettre à l'air contenu dans la pâte de se dilater progressivement. Lorsque la pâte est montée, maintenir la cuisson pour permettre la coagulation complète des oeufs. Les pâtisseries à base de levure chimique seront mises à four chaud, pour permettre un dégagement rapide du gaz carbonique qui fera lever la pâte.

LA RECETTE GÉNÉRALE
1 - Mélanger les ingrédients avec soin dans la terrine.
2 - Incorporer au dernier moment les blancs battus ou la levure chimique.
3 - Verser dans un moule beurré ou par petits tas sur plaque beurrée. Faire cuire à four moyen ou chaud, suivant la recette.

ATTENTION !
- Lorsque le gâteau doit lever à la cuisson, remplir le moule seulement aux trois-quarts.
- Pour cuire un gros gâteau, placez-le à la partie inférieure du four (la sole) au début : la pâte lève moins.
- N'ouvrez pas le four à chaque instant, car vous le refroidissez et vous arrêtez ou retardez la cuisson.
- Lorsque le temps prévu pour la cuisson d'un gros gâteau est écoulé, si vous voulez vous assurer qu'elle est réussie, enfoncez à la partie la plus épaisse du gâteau une aiguille à tricoter. Elle doit ressortir nette.

APPLICATIONS DE LA RECETTE GÉNÉRALE POUR 6 PERSONNES

I. - PATE MOLLE POUR GATEAUX SECS

Langues de chat :
Préparation : 15 minutes; cuisson : 8 à l0 minutes ; thermostat : 6.
farine : 80 g; oeufs : 2; beurre : 80 g; vanille en poudre; sucre : 80 g
Travailler le beurre en crème, ajouter le sucre. Bien mélanger. Incorporer les oeufs entiers l'un après

l'autre, puis la farine et la vanille. Mettre un peu de pâte dans chaque moule beurré. Cuire à four chaud.

Palets de dame :

Préparation : 15 minutes ; cuisson : 20 minutes; thermostat : 4.
farine: 150 g; oeufs: 2; beurre: 125 g; raisins de corinthe: 50 g ; sucre : 125 g; 1 verre à liqueur de rhum; sel
Faire macérer les raisins bien nettoyés dans le rhum. Travailler le beurre en crème avec le sucre et un peu de sel. Ajouter les oeufs: l'un après l'autre, puis la farine et les raisins macérés dans le rhum. Disposer en tas espacés sur plaque beurrée et cuire à four moyen.

Tuiles économiques :
Préparation : l0 minutes ; cuisson : l0 minutes ; thermostat : 4 puis 6.
farine; 125 g; crème fraîche: 180 g; sucre : 125 g ;blancs d'œufs : 4; vanille en poudre
Mélanger le sucre et la farine d'une part, les blancs battus en neige et
la crème d'autre part. Incorporer les deux préparations. Mettre sur plaque beurrée en petits tas espacés. Cuire à four doux, puis chaud. Les tuiles sont dorées sur les bords. Rouler chaque gâteau sorti du four pour lui donner la forme d'une tuile.

QUELQUES IDÉES
Financiers, Visitandines, Dollars, Croquantes, Cigarettes, etc.

II. - PATE MOLLE LEVÉE AUX OEUFS

Biscuits de Savoie :
Préparation : 15 minutes; cuisson : 30 minutes ; thermostat : 4 puis 5;oeufs: 3; sucre : 150g; farine : 30 g; fécule : 45 g
Casser les oeufs. Séparer les blancs des jaunes. Travailler ceux-ci avec le sucre en poudre dans une terrine pour obtenir une pâte blanche et coulante. Ajouter la farine, la fécule. Mélanger avec soin. Battre les blancs en neige très ferme. Les ajouter à la pâte, Verser dans un moule beurré et cuire à four chaud pendant 30 minutes.
Madeleines :
Préparation : 20 minutes; cuisson. : 8 à 10 minutes ; thermostat : 6 ou 7, suivant grosseur.
farine: 150 g; 2 gros oeufs; sucre: 150 g; beurre: 125 g ; zeste citron râpé
Faire fondre le beurre dans une casserole. Beurrer les moules à madeleines, puis les fariner. Travailler les oeufs avec le sucre pour obtenir une pâte blanche et coulante. Ajouter peu, à peu la farine, le beurre fondu., le zeste de citron râpé. Bien mélanger. Verser dans les moules à mi-hauteur. Cuire à four chaud. Les madeleines doivent être gonflées et dorées. Démouler. Faire refroidir sur grille.

III. - PATE MOLLE AVEC LEVURE CHIMIQUE

Cake :
Préparation : 30 minutes; cuisson : 40 minutes.
farine : 250 g; oeufs : 3; beurre : 150 g; raisins de Corinthe.: 100 g ; sucre: 125 g; rhum: 2cl; fruits confits: 60 g ; sel; levure alsacienne: 8 g
Préparer les fruits confits et les raisins. Les faire macérer dans le rhum. Travailler le beurre en crème, ajouter sel et sucre. Incorporer les oeufs entiers l'un après l'autre, puis la farine et les fruits macérés. Ajouter la levure alsacienne. Verser dans un moule à cake beurré et chemisé de papier beurré. Rempli aux trois quarts. Mettre à four chaud pendant 5 minutes (thermostat 6), puis cuire à four doux (thermostat 3) pendant 40 minutes.

Gâteau marbré :

Préparation : 20 minutes; cuisson : 1 heure; thermostat : 4.
farine: 200 g; oeufs : 3; sucre en poudre: 200 g; lait : 1 dl ; beurre : 100 g; chocolat râpé : 60 g; zeste citron; levure alsacienne: 8 g ;
Travailler le beurre avec le sucre ; ajouter Les jaunes d'oeufs, la farine, le lait et la levure. Battre 1es blancs en neige très ferme, Les incorporer à la pâte. Diviser la préparation en deux parties égales. L'une sera parfumée au zeste de citron râpé, l'autre au chocolat. Beurrer un moule à cake. Y verser alternativement: de la pâte blanche et de la pâte au chocolat. Le moule sera rempli aux trois quarts. Cuire à four moyen pendant 1 heure.

Savarin à l'orange :
Préparation : 10 minutes; cuisson : 30 minutes ; thermostat : 6 ou 7.
farine : 90 g; oeufs: 4; sucre: 100 g; oranges : 6 (jus) ;huile: 6 cuillerées; zestes râpés: 4
Faire un puits dans la farine. Y verser l'huile, deux oeufs entiers et les zestes râpés. Bien mélanger. Ajouter les deux autres oeufs et la levure alsacienne. Verser dans un moule à savarin bien beurré. Faire cuire à four moyen, puis chaud. Lorsque la pâte est bien dorée, retirer du four ; arroser chaud avec le jus

des oranges. Démouler et décorer avec des rondelles et des quartiers d'orange.

QUELQUES IDÉES

I. - Pâte molle levée aux oeufs :
Quatre-quarts, Petit Duc, Pain de Gênes, Génoise, etc.

II. - Pâte molle avec levure chimique :
Gâteau flamand, Biscuit manqué, Pain d'épices, etc.